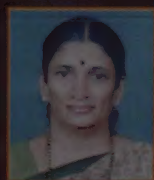
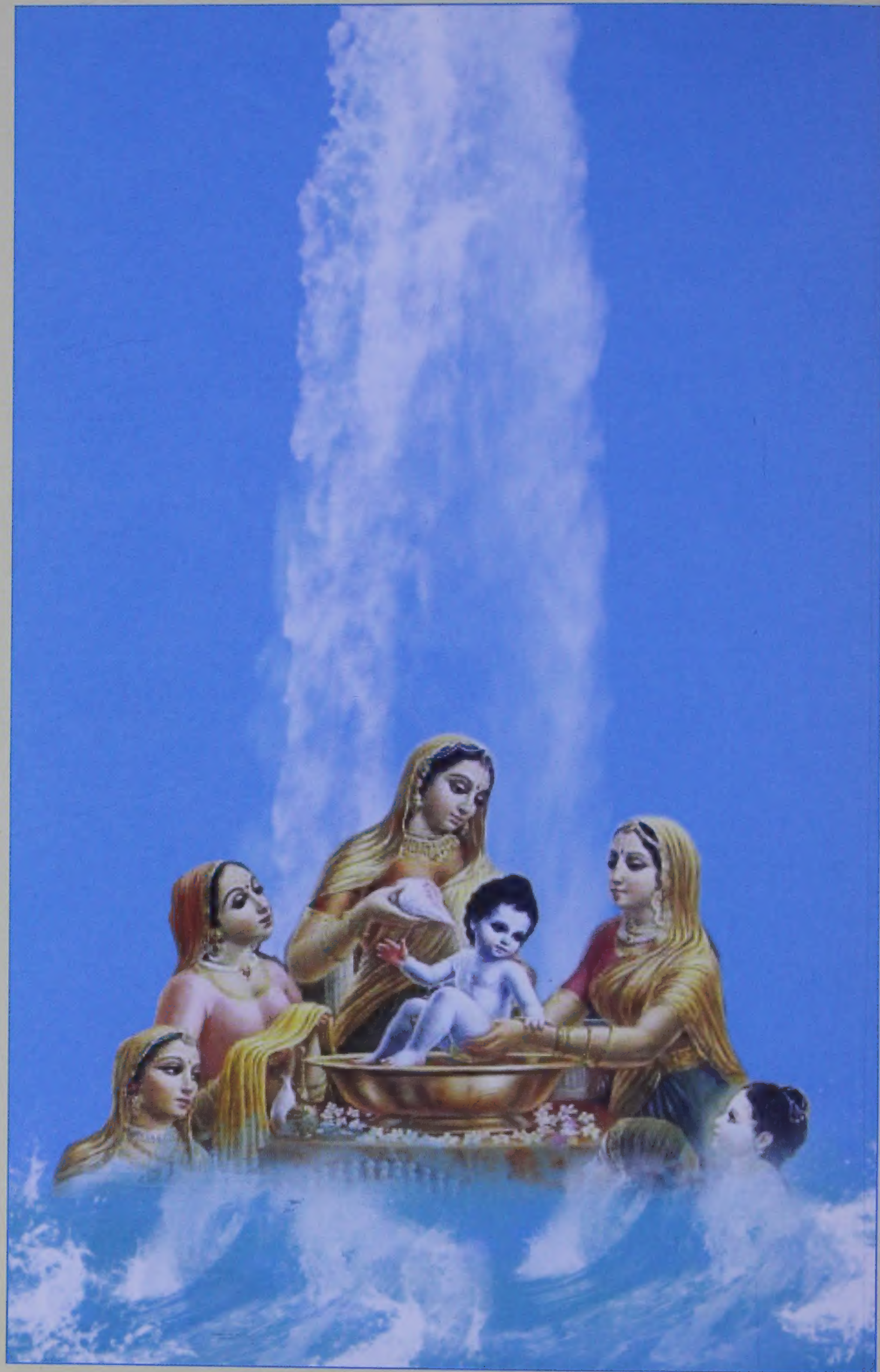
ಬಾಣಂತಿ ಮಗು ಆರೈಕೆ



ಬಾಣಂತಿ - ಮಗು ಆರೈಕೆಯ ಮಾಹಿತಿಗಳು



ಶ್ರೀಮತಿ ವಿಜಯಾ ಆರ್. ಕಾಮತ್



ಬಾಣಂತಿ ಆರೈಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಗಳು



ಲೇಖಕಿ

ಶ್ರೀಮತಿ ವಿಜಯಾ ಆರ್. ಕಾಮತ್

1.	Title	:	Bananthi - Magu Araikeya Mahithigalu
2.	Author	:	Smt. Vijaya R. Kamath
3.	Address	:	W/o. K. Ravindranath Kamath "Santhrapthi" Behind Veerabhadhra Kala Bhavan Kinnimulky, Udupi - 576 101
4.	Phone	:	(0820) 2530657
	Mobile	:	9483927857
5.	Copy right	:	Author
6.	First Edition	:	2008
	Second Edition	:	2011
	Third Edition	:	2014
7.	Pages	:	68
8.	Price	:	Rs. 50/-
9.	Cover Page Design	:	Thayee Magu
10.	Design & Printing	:	Shathabdi Graphics Pvt Ltd., Udupi

ಪುಸ್ತಕ ದೊರೆಯುವ ಸ್ಥಳ

ಶ್ರೀಮತಿ ವಿಜಯಾ ಆರ್. ಕಾಮತ್	:	0820 2530657, 9483927857 (ಮೊ)
ತೃಪ್ತಿ ಜನರಲ್ ಸ್ಟೋರ್ಸ್	:	0820 4290577
ಸೀತಾ ಬುಕ್ ಸೆಂಟರ್	:	0820 6990358, 9901728373
ಭಾರತ್ ಬುಕ್ ಕಂಪೆನಿ	:	0820 2520544
ಚೇಂಪಿ ರಾಮಚಂದ್ರ ಭಟ್	:	0820 2525634, 9845790904
ಕಾಮತ್ ಬುಕ್ ಡಿಪೊಟ್, ಕುಮಟಾ	:	08386 222111, 9035562311



ಮುನ್ನುಡಿ

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬಂದಿರದ ವಿಷಯಗಳಿಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರ, ಒಳ್ಳೊಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯದ ಮಾಹಿತಿಗಳು, ನಮಗೆ ಬೇಕಾದಂತೆ ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಬಾಣಂತಿ - ಮಗು ಆರೈಕೆಯ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಪುಸ್ತಕ ಕೂಡಾ ಸಂಗ್ರಹ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಓದಿದ ತಕ್ಷಣ ನನಗನಿಸಿದ್ದು.

ಹೀಗೊಂದು ಪುಸ್ತಕ ಬರೆಯ ಬಹುದು ಮತ್ತು ಇಷ್ಟು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಇವೆ ಎಂಬ ವಿಚಾರ ನಾನು ಆಲೋಚಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಕೂಡಾ ಆಯಿತು. ಡಾಕ್ಟರ್ ಆದ ನಾನು ಎಷ್ಟೋ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆ. ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಂತಹ ಆರೈಕೆಯ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದ ರೀತಿ, ತಿಳಿಸಿದ ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳ ಆಚರಣೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಲೇಖಕಿ ವಿಜಯಾ ಆರ್. ಕಾಮತ್ ಬರೆದಿರುವುದನ್ನು ಓದಿದವರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾನು ಎಣಿಸುತ್ತೇನೆ. ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿದವರು ತುಂಬಾ ಜನರಿರಬಹುದು, ಇತರರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಇಂತಹದೊಂದು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿರುವುದು ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತ, ಬರೆದಂತೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನುಭವವಿದ್ದರೂ ಮರೆಯುವುದೇ ಜಾಸ್ತಿ

ನಮಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕನೆ ಮಾಹಿತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲರೂ ಇದರ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಟೆನ್‌ಷನ್ ಇಲ್ಲದೆ ಬಾಣಂತನ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಯಾರೂ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಲೇಖಕಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಸಿಗಲಿ ಎಂದು ಶುಭ ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

G Shanbhag

(ಡಾ। ಕೃಷ್ಣಾ ಬಾಯಿ ಜಿ. ಎಸ್.)
B.Sc., MBBS, DGO, FAGE
ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು

ಕೆನರಾ ಹೆಲ್ತ್ ಸೆಂಟರ್
ರುಕ್ಮಿಣಿ ರೆಸಿಡೆನ್ಸಿ ಎದುರು
ಸಿಟಿ ಬಸ್‌ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ಹತ್ತಿರ
ಉಡುಪಿ – 576 101

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ

ಸ್ತ್ರೀಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಾಯ್ತನ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಘಟ್ಟ ಮತ್ತು ಅಷ್ಟೇ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಬಯಸುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಮಗುವಿನ ಜನನ ಪರಮಾತ್ಮನ ಅತ್ಯದ್ಭುತ ಸೃಷ್ಠಿ ವಿಸ್ಮಯ ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಂದರ್ಭ.

ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಾಣಂತಿಯನ್ನು ಸಾಕುವ (ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವ) ರೀತಿ ನೀತಿಗಳ ಅನುಭವವಿರುವವರು ಯಾರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಿದರೂ ಸಿಗುವುದು ದುರ್ಲಭ. ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ತಿಳಿದ ಜನರಿದ್ದರೂ ಬಾಣಂತಿಯ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಜನ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಅನುಭವವಿರುವುದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಈಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೇ ಮಗುವನ್ನು ಹಡೆಯುವುದರಿಂದ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮರೆತು ಹೋಗಿರುವುದೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಪ್ರಸ್ತುತದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಹುಡುಕಿದರೂ ಬಾಣಂತಿ ಆರೈಕೆಗೆ ಜನಸಿಗುವುದು ಕಷ್ಟದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಉತ್ತರ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಅಯ್ಯೋ! ನೀವು ಈಗ ಕೇಳುವುದಾ ಮಗಳಿಗೆ 2-3 ತಿಂಗಳಾಗುವಾಗಲೇ ಬುಕ್ ಮಾಡಬೇಕಿತ್ತು ಎಂಬ ಸಿದ್ಧವಾದ ಉತ್ತರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಈ ಅನುಭವ ಆದುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ಇಂಥ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತಾ ಇರುವುದರಿಂದ ಬಾಣಂತಿ ಆರೈಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಾಯಂದಿರು ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ತಿಳಿದಿರಲಿ, ನಾವು ಪಟ್ಟ ಬವಣೆ ಇತರರು ಪಡೆಯದಿರಲಿ ಎಂಬ ಸದುದ್ದೇಶದಿಂದ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ನಾವು ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ 7 ಜನ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು, 2 ಜನ ತಮ್ಮಂದಿರು, ನನ್ನ ಗಂಡನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಹ 4 ಜನ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು, 3 ಜನ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು. ಎಲ್ಲರ ಬಾಣಂತನದ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ನೋಡಿ, ಭಾಗವಹಿಸಿ ನನಗಾದ ಅನುಭವವೇ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆಯಲು ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಣೆ ಕೊಟ್ಟಿತು. ದೇವರ ದಯದಿಂದ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆಯುವ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಹಲವಾರು ಬಾಣಂತನದ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಅನುಭವವಿರುವ ಶ್ರೀಮತಿ ಕಸ್ತೂರಿ ಮಾಯಿಯವರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದ ಮಾಹಿತಿಯಿಂದ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿ ಎಂದು ಹಾಗೂ ತನ್ನಿಂದ ಸಮಾಜ ಬಾಂಧವರಿಗೆ ಇಷ್ಟಾದರೂ ಉಪಕಾರವಾಗಲಿ ಎಂಬ ಆಶಯದಿಂದ ಹಲವು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನನಗೆ ತಿಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ಪತಿ ಶ್ರೀ ಕೆ. ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಕಾಮತ್‌ರವರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಹಕಾರವಿದ್ದುದರಿಂದ ನನ್ನ ಉತ್ಸಾಹ ದ್ವಿಗುಣಿಸಿತು. ಎಲ್ಲರೂ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಶ್ರಮವು ಸಾರ್ಥಕವಾಗುವುದು.

ನಮ್ಮ ತಂದೆ, ಶ್ರೀಯುತ ಎನ್. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ಕಾಮತ್‌ರವರು ಸಾಧಾರಣವಾದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಔಷಧವನ್ನೇ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಕೆಲಕೆಲವು ಆಸವಗಳನ್ನು, ತೈಲಗಳನ್ನು (ಬೃಂಗಾಮಲಕ ತೈಲ, ಬಾಣಂತಿ ತೈಲ, ಬಲಾ ತೈಲಾ) ಹಾಗೂ ಲೇಹವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಾಗಾಗಿ ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಔಷಧದ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ತಂದೆಯವರಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದವಲ್ಲದೆ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಕರಗತವಾಗಿತ್ತು. ಅವರು ಹಲವು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದರು. ಆಯುರ್ವೇದ, ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮ, ಪುರಾಣ, ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೀಗೆ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ ಭಂಡಾರವೇ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಜ್ಞಾನ ಪರಿಪೂರ್ಣವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಂತೂ ಖಂಡಿತ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಹಿರಿಯರು ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಬಾಣಂತನದ ಆರೈಕೆಯ ಮಾಹಿತಿ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಯಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ. "ಸರ್ವೇಜನಾ! ಸುಖಿನೋ ಭವಂತು" ಇದು ನಮ್ಮ ಆಶಯ.

ಬಾಣಂತಿ – ಮಗು ಆರೈಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಬಾಣಂತಿ ಆರೈಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ ಕಸ್ತೂರಿ ಮಾಯಿಯವರಿಗೂ, ಹಾಗೂ 'ಬಾಣಂತಿ ರಾಂದೊ', 'ಕಷಾಯ ಹುಡಿ', 'ಕಣ್ಣ', 'ಬಾಣಂತಿ ಎಣ್ಣೆ' ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟ ನನ್ನ ಸೋದರತ್ತೆಯವರಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಶಾಂತಾ ಎ. ಕಿಣಿ ಇವರಿಗೂ ನನ್ನ ವಿನಯ ಪೂರ್ವಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮುನ್ನುಡಿಯನ್ನು ಬರೆದಿರುವ ಡಾ। ಕೃಷ್ಣಾಬಾಯಿ ಜಿ. ಎಸ್., ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ತಜ್ಞರು ಇವರಿಗೆ ನನ್ನ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಬಾಣಂತಿ – ಮಗು ಆರೈಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆಯುವಾಗ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ, ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದವರಿಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಅಂದವಾಗಿ ಮುದ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಪ್ರಗತಿ ಆಫ್‌ಸೆಟ್, ಉಡುಪಿ ಮತ್ತು ಮುಖ ಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ಮುಖ ಪುಟದ ಮುದ್ರಣ ಮಾಡಿದ ಶತಾಬ್ಧಿ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್, ಉಡುಪಿ ಇವರಿಗೆ ನನ್ನ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಏನಾದರೂ ಸಲಹೆ, ಸೂಚನೆಗಳಿದ್ದರೆ ಆದರಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗುವುದು. ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮಾಹಿತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜಿ. ಎಸ್. ಬಿ. ಯವರು ಮಾಡುವ ಪಾರಂಪರಿಕ ಬಾಣಂತಿ–ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆಯ ಮಾಹಿತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೇ ಮುದ್ರಣಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮಾತು

ಮೊದಲಿನ "ಬಾಣಂತಿ - ಮಗು ಆರೈಕೆ"ಯ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಗೊಳಿಸಿದ ಡಾ. ಸತೀಶ್ ಕಾಮತ್ M.B.B.S. DGO, ಅವರಿಗೂ ತುಂಬುಹೃದಯದ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು. ಉದ್ಘಾಟನೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಸಹಕರಿಸಿದ ಪ್ರೆಸ್ ಕ್ಲಬ್ ನವರಿಗೂ ಅನಂತ ವಂದನೆಗಳು.

ಈದೀಗ ಬಾಣಂತಿ-ಮಗು ಆರೈಕೆಯ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಪುಸ್ತಕವು ಪುನರ್ಮುದ್ರಣಕ್ಕೆ ಹೊಗುತ್ತಿರುವುದು ಬಹಳ ಸಂತೋಷದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಸಂತೋಷ ಯಾಕೆಂದರೆ ಸಮಾಜಬಾಂಧವರು ಕೊಂಡು ಪುಸ್ತಕದ ಸದುಪಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿದರು, ಪುಸ್ತಕ ಬರೆದ್ದದ್ದಕ್ಕೆ ಸಾರ್ಥಕವಾಯಿತು ಎಂದು. ಪುಸ್ತಕದ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆದವರಿಗೆಲ್ಲಾ ನನ್ನ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು. ಇನ್ನು ಮುಂದೂ ಸಮಾಜ ಬಾಂಧವರು ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸಿ ಪುನರ್ಮುದ್ರಣಕ್ಕೆ ಇನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ತಯಾರು ಮಾಡಿರುತ್ತೆವೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ದೇವರು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಮಾಡಲಿ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾ ನನ್ನ ಎರಡು ಮಾತನ್ನು ಬರೆದು ಮುಗಿಸುತ್ತೇನೆ. ಪುನರ್ ಮುದ್ರಣವನ್ನು ಅಂದವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಶತಾಬ್ಧಿ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್‌ನವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ತುಂಬು ಹೃದಯದ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಪ್ರಿಂಟಿಂಗ್‌ನ ಜೊತೆಗೆ ತಮ್ಮ ಸಹಾಯವನ್ನು ನೀಡಿದ, ಮಟ್ಟಾರ್ ಆನಂದ ಕಿಣಿ ಚಾರಿಟೇಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಆನಂದ ಪಾಲಿಮರ್ಸ್‌ನವರಿಗೂ ನಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಲೇಖಕಿ ......
ಶ್ರೀಮತಿ ವಿಜಯಾ ಆರ್. ಕಾಮತ್
ಕಿನ್ನಿಮೂಲ್ಕಿ, ಉಡುಪಿ

ದಿನಾಂಕ: 26-11-2011

ತಾಯಿ

ಹೊತ್ತು ಹೆತ್ತು ಮಗುವನ್ನು ಭುವಿಗೆ ತಂದ ಹೆತ್ತೊಡಲು ತಾಯಿ
ತನ್ನೊಡಲತೆತ್ತು ಮಗುವನ್ನು ಪೊಷಿಸುವಳು ತಾಯಿ
ತನ್ನೆತ್ತರಿನಿಂದ ತನ್ನೆತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳಸುವವಳು ತಾಯಿ
ತಾನೊಂದರೂ ಮಗುವನ್ನು ನೋಯಿಸದವಳು ತಾಯಿ
ಏನಾದರೂ ಎಂತಾದರು ಕ್ಷಮಿಸಿ ಕ್ಷೇಮವನ್ನೀಯುವಳು ತಾಯಿ
ದಯೆ, ಕ್ಷಮೆ, ಸಹನೆ ಸಮಾಧಾನಗಳ ಮೂರ್ತರೂಪವೇ ತಾಯಿ
ಮಮತೆ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ, ಪ್ರೀತಿಯ ಸಾಕಾರ ರೂಪವೇ ತಾಯಿ
ಗುರುವಾಗಿ ಜ್ಞಾನದರಿವ ನೀಡುವವಳು ತಾಯಿ
ಮಗುವಿನ ಏಳಿಗೆಯ ಕಂಡು ಸಂಭ್ರಮ ಪಡುವವಳು ತಾಯಿ
ಮಗುವಿನ ಅಧಃಪತನ ಕಂಡು ಸಂಕಟದಿನೊಂದು ಅತ್ತು ಕರೆದು
ಸರಿಪಡಿಸುವವಳು ತಾಯಿ
ನಿಜವಾಗಿ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ತನುಮನದಿ ಹುರಿದುಂಬಿಸುವವಳು ತಾಯಿ
ತಾಯಿಗಿಂತ ಮಿಗಿಲು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ ತಾಯಿಯೇ ದೇವರು ಎಲ್ಲರಿಗೂ
ಮಾತ್ರದೇವೋ ಭವಃ ನಿಜವಾದ ನುಡಿ ಜನ ಜಗತ್ತಿಗೆಲ್ಲರಿಗೂ
ಯಾರು ಯಾರಿಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿದ್ದರೆ ತಾಯಂತೆ ಭಾವಿಸಿ
ಮಾಡಿ ಸಹನೆಯಿಂದ, ಮಾಡಿದಂತಾಗುವುದು ನಿಜವಾದ ಉಪಕಾರ
ಆದರಿಸದಿದ್ದರೆ ತಾಯ ನೀನಾಗುವಿ ಬಡಪಾಯಿ, ಕೃತಘ್ನ, ದುರಹಂಕಾರಿ
ಒಂದೊಮ್ಮೆ ನೀ ಸ್ಮರಿಸದಿದ್ದೊಡೆ ತಾಯ, ನಿನ್ನ ಕ್ಷಮಿಸಲು ಯಾರಿಹರು ಜಗದಲಿ?
ಆದರೂ ನಿನಗೆ ಕ್ಷಮೆಯುಂಟು, ತಾಯಂತೆ ಇತರರ ನೀ ಸೇವೆ ಮಾಡಿದೆಯಾದರೆ
ಅದೇ ನಿಜವಾದ ಸೇವೆ ಜಗಕ್ಕೆಲ್ಲಾ, ಬೆಳಗುವುದು ಜೀವನ ಸಿಕ್ಕೀತು
ತಾಯ ಆಶೀರ್ವಾದ.

ವಿಜಯಾ. ಆರ್. ಕಾಮಥ್

ಹೆರಿಗೆಗಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೊರಡುವ ತಯಾರಿ

ಸೀಮಂತ ಅಥವಾ ಬಯಕೆ ಊಟ ಮಾಡಿಸಿದ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಾಮ ಕೊಟ್ಟು ಉಲ್ಲಾಸತೆಯಿಂದ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನುರಿತ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆರಿಗೆಯ ದಿನಾಂಕದ 8 ದಿನ ಮೊದಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೊರಡುವ ತಯಾರಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬಾಣಂತಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ನೈಟಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಎದುರುಗಡೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಲು ಸುಲಭವಾಗುವಂತೆ ಎರಡು ಜಿಪ್ ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕಟ್ಟುವ ದಟ್ಟಿ. ಈಗ ದಟ್ಟಿಯ ಬದಲಿಗೆ ಬೆಲ್ಟ್ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಅಳತೆ ಇದ್ದರೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕೂರುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಅಳತೆಯ ಬೆಲ್ಟ್ ಆಯಾಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಔಷಧ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಕೇಳಿ ಅಳತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಿರಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಪು, ಪೌಡರ್, ಟವೆಲ್, ಕಟ್ಟುವ ಬಟ್ಟೆ, ಕೌದಿ, ಹೊದೆಯಲು, ಹಾಸಲು ಬಟ್ಟೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಒಗೆದು ಒಣಗಿಸಿ ರೆಡಿ ಮಾಡುವುದು. ಯಾವಾಗಲೂ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ಆರಿಸಬೇಕಾದ್ದು ಮುಖ್ಯ. ಬಿಳಿ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ (ಮಲ್, ಲಾನ್) ಮಗುವಿಗೆ ಜಬಲಾ, ಸಾದಾ ಅಂಗಿಯನ್ನು ಹೊಲಿಸಬೇಕು. ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಮಗುವಿನ ಅಂಗಿಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಅಂಗಿ ಹೊಲಿಯುವ ಮನಸ್ಸಿದ್ದವರು ಪುಸ್ತಕದ ಕೊನೆಯ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಹೊಲಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಗುವಿನ ಉಪಯೋಗದ ವಸ್ತುಗಳು "ಜಾನ್‌ಸನ್ ಕಂಪೆನಿ"ಯವರದ್ದು ಬೇಬಿ ಪ್ರಾಡಕ್ಟ್ಸ್ ಒಳ್ಳೆಯದು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ರೆಡಿ ಮಾಡಿದ ಬಟ್ಟೆಬರೆ, ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಬ್ಯಾಗಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡುವುದು.

ಮಗುವಿಗೆ ಕಟ್ಟುವ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಪಂಚೆಯ 40" X 40"ರ ಅಳತೆಯ 4 ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಬದಿಗಳನ್ನು ಹೊಲಿಯಬೇಕು. ತಲೆಗೆ ಕಟ್ಟುವ ಮುಂಡಾಸಿನ ಬಟ್ಟೆ 18" X 40"ರ 3 ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಬದಿಗಳನ್ನು ಹೊಲಿದಿರಬೇಕು. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಗೆದು ಒಣಗಿಸಿದ ವಾಯಿಲ್ ಸೀರೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವ ಸಾಮಾಗ್ರಿ: 2 ಲೋಟ, 2 ಚಮಚ, 1 ಬಟ್ಟಲು, 1 ಪ್ಲೇಟು, ಬೈರಾಸು 2, ಹಳೆ ಬಟ್ಟೆಯ ತುಂಡು. (ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಏನಾದರೂ ಬಿದ್ದರೆ ಒರೆಸಲು) ಬ್ರಷ್, ಪೇಸ್ಟ್, ನೈಟಿ, ಪ್ಯಾಡ್, ಬ್ರಾ, ಪ್ಯಾಂಟೀಸ್, ಪೌಡರ್, ಬಾಚಣಿಗೆ, ಬಿಂದಿ, 1 ಪ್ಲಾಸ್ಕ್ ಇತ್ಯಾದಿ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಮನೆಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಬಾಣಂತಿ, ಮಗು ಮನೆಗೆ ಬರುವ ಮೊದಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೇಡರ ಬಲೆ ತೆಗೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗುಡಿಸಿ ಒರೆಸಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೋಣೆಯನ್ನು ಬಾಣಂತಿಯನ್ನು ಮಲಗಿಸಲು ತೆರವು ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ತೊಟ್ಟಿಲು ಕಟ್ಟುವ (ಸ್ಟೇಂಡಿನ ತೊಟ್ಟಿಲಾದರೆ ಇಡುವ) ಜಾಗ, ಬಟ್ಟಬರೆ, ಇತರ ಸಾಮಾನು ಸರಂಜಾಮುಗಳನ್ನು

ಜೋಡಿಸುವ ಜಾಗ. ಮನೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮರೆತು ಹೋಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ನಂತರ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನೀರು ನಿಲ್ಲದ ಹಾಗೆ, ಸೊಳ್ಳೆ, ನೊಣ ಕೂರದ ಹಾಗೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಫಿನೈಲ್, ಡೆಟ್ಟಾಲ್‌ಗಳನ್ನು ತಂದಿರುಸುವುದು. ಬಾಣಂತಿಯನ್ನು ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ದೇವರಿಗೆ ಕೈ ಮುಗಿದು ಪಾರ್ಥಿಸಬೇಕು. ಕುಲದೇವರಿಗೆ ಕಾಣಿಕೆ ತೆಗೆದಿಟ್ಟು ದೇವರೆದುರು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ (ಇಡೀಗಾಯಿ) ತೆಗೆದಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲಾ ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ಬಾಣಂತಿ – ಮಗು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬರಲಿ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ದೇವರಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿ ಹೋಗಬೇಕು. ಸೌಖ್ಯವಾಗಿ ಹೆರಿಗೆ ಆಗಿ ಮಗುವನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಲಿಗೆ ಹಾಕಿದ ನಂತರ ದೇವರಿಗೆ ಹಣ್ಣುಕಾಯಿಯನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿ ಪ್ರಸಾದವನ್ನು ತಂದು ಬಾಣಂತಿ – ಮಗುವಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಮಗುವಿನ ಆಗಮನ

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾತಿ ಮಾಡುವಾಗ ಸರಿಯಾದ ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸಗಳನ್ನು ಬರೆಸಬೇಕು. ಜನನ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ (Birth Certificate) ಮಾಡಿಸಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಸಮಯವನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮಗುವಿನ ಜಾತಕ ಮಾಡಿಸಲು ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಸಮಯ ಸರಿಯಾಗಿ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಜನನದ ಸಿಹಿ ಸುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮನೆಯವರಿಗೆ, ಆತ್ಮೀಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಸಿಹಿಯನ್ನು ಹಂಚುವುದು. ಬಂಧುಬಾಂಧವರಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ತಿಳಿಸುವುದು. ಈಗ ಮೊಬೈಲ್ ಯುಗವಾದ್ದರಿಂದ ಈ ಸುದ್ಧಿಯನ್ನು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿಳಿಸಬಹುದು.

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನ ತಂದೆ ಹತ್ತಿರವಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಹನಿ ಶುದ್ಧ ಜೇನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಪುತ್ಥಳಿ ಬಂಗಾರ (ಉಂಗುರ)ವನ್ನು ಒಂದು ಸುತ್ತು ತೇದು ಬೆಳ್ಳಿ ಚಮಚದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದು ಮಗುವಿನ ನಾಲಿಗೆಗೆ ತಾಗಿಸುವ ಕ್ರಮವಿದೆ. ಬಳಿಕ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಅಂದರೆ ತಾಯಿಗೆ ಮೊಲೆ ಹಾಲಾಗುವ ತನಕ ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಏನನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮೊಲೆಯನ್ನು ಚೀಪಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಮಗು ಚೀಪಿದ ಹಾಗೇ ಮೊಲೆ ಹಾಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಬೇಗ ಹಾಲಾಗ ಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ 2–3 ದಿನ ತಡವಾಗ ಬಹುದು. ಅದು ಅವರವರ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆ ಆಗಿ 3ನೇ ದಿನಕ್ಕೆ ಬಾಣಂತಿಗೆ ಕಪ್ಪು ಕೆಸುವಿನ ದಂಟಿನ (ಕಾಳಾಳ್ವಪಾಯ) ಪಲ್ಯ (ಉಪ್ಕರಿ)ವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಕಪ್ಪು ಕೆಸುವಿನ ದಂಟನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(ನಾರು ಇದ್ದರೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು) ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ 5–6 ಬೀಜ (ಎಸಳು)ಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಿಸಿ ಮೆಣಸಿನ 2–3 ಚೂರುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೆಸುವಿನ ದಂಟು, ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಣಸೆಯ ರಸ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಉಪ್ಕರಿಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬಾಣಂತಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಗಂಟು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ನಂತರ ತರಕಾರಿಯ ಉಪ್ಕರಿಗಳು, ಟೊಮೇಟೂ ಸಾರು ಕೊಡಬಹುದು. ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾತ್ರ ತುಪ್ಪದಲ್ಲೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಗಂಜಿಯನ್ನು ಹತ್ತು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕೊಡಬಾರದು. ಬಸಿದ ಅನ್ನವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ತರಕಾರಿ ಉಪ್ಕರಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಕಾಫಿ, ಬ್ರೆಡ್, ರಸ್ಕ, ಟೋಸ್ಟ್, ಬಿಸ್ಕಿಟ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಇಡ್ಲಿ, ರವೆ, ದೋಸೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ತುಂಬಾ ಖಾರದ ತಿನಸುಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು. ವೈದ್ಯರು ಕೊಟ್ಟ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸಮಯ ಸಮಯಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ, ನಿದ್ದೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು. "ಟೆನ್‌ಷನ್" ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರುವುದು ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಆರೈಕೆ. 2–3 ದಿನ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ 6ನೇ ದಿನಕ್ಕೆ ಷಷ್ಠಿ. ಆ ದಿನ ಬ್ರಹ್ಮ ಮಗುವಿನ ಹಣೆ ಬರಹ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಆ ದಿನದ ಸಾಯಂಕಾಲ ಬ್ರಹ್ಮನಿಗೆ ಬರೆಯಲು ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ, ಒಂದು ಪೆನ್ ಅಥವಾ ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ನ್ನು ಮಗುವಿನ ಹತ್ತಿರ ಇಡುವ ಕ್ರಮವಿದೆ.ಮನೆಯಲ್ಲಾದರೆ ಒಂದು ಮಣೆಯ ಮೇಲೆ ದೀಪ, ಪುಸ್ತಕ, ಪೆನ್, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿದ ಹಾಲಿನ ಲೋಟ ಇವುಗಳನ್ನು ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಅಕ್ಕಿ ಹೆಸರು ಬೇಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಪಾಯಸ (ದಪ್ಪಗೆ) ಮಾಡಿ ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಹೆರಿಗೆ ಆಗಿ 2–3 ದಿನದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಸಿಗೆ, ಸಣ್ಣದಿಂಬು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್, ರಬ್ಬರ್ ಶೀಟ್, ಬಕೇಟ್, ತೊಟ್ಟಿಲು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಂದಿರಿಸುವುದು. ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಲು ಸ್ಟೀಲ್ ಬಕೇಟ್ (ಸ್ಟೀಲ್‌ನ ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆ, ತೋಪು ಅಥವಾ ಕಟಾರ್) ಸ್ಟೀಲಿನ ಸಣ್ಣ ತಂಬಿಗೆಯನ್ನೂ ತರುವುದು. ಮಲ, ಮೂತ್ರದ ಬಟ್ಟೆಹಾಕಲು ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಬಕೇಟ್, ಒಗೆದ ಬಟ್ಟೆಹಾಕಲು ಒಂದು ಟಬ್, ಮುಚ್ಚಳವಿದ್ದರೂ ಆದೀತು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಆದೀತು. ಮಂಚದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಡುವಂತಹದು.

ಹೆರಿಗೆ ಆಗಿ ಒಂದು ವಾರದೊಳಗೆ ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯ ತುಂಡು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯವರು ನಿಮಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ ಮನೆಗೆ ತರುವುದು. 11ನೇ ದಿನ ಶುದ್ಧ ಸ್ನಾನ ಆದನಂತರ ಅದರ ಪೂಜೆ ಮಾಡಲಿಕ್ಕಿದೆ. ನಾರ್ಮಲ್ ಹೆರಿಗೆ ಆದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು 3 ದಿನದಲ್ಲಿ ಬಾಣಂತಿ–ಮಗುವನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ತಿಳಿಸಬಹುದು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಬಾಣಂತಿ, ಮಗುವನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಒಳಗೆ ಬರುವ ಮೊದಲು ಕುಂಕುಮ ಹಾಕಿದ ನೀರನ್ನು

(ಹರಿವಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಂಕುಮ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೆರೆಸಿದ್ದು) ಮಗು-ಬಾಣಂತಿಗೆ ನಿವಾಳಿಸಿ ತೆಗೆದು ಬಿಸಾಡಿ, ಬಾಣಂತಿ-ಮಗುವನ್ನು ಒಳಗೆ ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನೆಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಬಾಣಂತಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಸಾಯಂಕಾಲ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಕೈಕಾಲು ಮುಖ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಮಲ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಸಹ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಅಂತ ಪದೇ ಪದೇ ಹೋಗಬಾರದು. ವೀಕ್‌ನೆಸ್ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು ಸಹಜವಾದ್ದರಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಬ್ಬರು ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಬೇಕು. ಬಾಣಂತಿಯನ್ನು ಒಬ್ಬಳನ್ನೇ ಬಿಡಬಾರದು. 10 ದಿನವಾದರೂ ಒಬ್ಬರು ಅವಳೊಟ್ಟಿಗೆ ಇರಬೇಕು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಾದೆ ಮಾತು ಇದೆ. 'ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಹೇಳಬೇಕು, ಬಾಣಂತಿಗೆ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು' ಎಂದು. ಈಗ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಬೆಡ್ ರೆಸ್ಟ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಹಾಗೆ ಹೇಳುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಬರುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇನಿದ್ದರೂ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಪರಿಹರಿಸಿ ಕೊಂಡೇ ಬರಬೇಕು.

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನದಿಂದ 10 ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಮಗುವು ಸ್ವಲ್ಪ ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೈನೀರು ಒಣಗುವುದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಗಾಬರಿಯಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ. 11 ದಿನದ ನಂತರ ಎಣ್ಣೆ ಸ್ನಾನ, ಹಾಲು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹೊದ ನಂತರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ಮಗು ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಎದೆಹಾಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಮಿತವ್ಯಯಕರ. ಎದೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಹಾಲು ಇರಬಹುದು, ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು ಇರಬಹುದು. ಅದು ಅವರವರ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದ್ದು. ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು ಇರುವವರು ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವಾಗ ಜಾಗ್ರತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಲಗಿ ಹಾಲುಣಿಸಬಾರದು. ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚು ಬಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುವ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಆದಷ್ಟು ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು.

ಹಾಲು ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಇತರ ಹಾಲನ್ನು (ಡಬ್ಬದ ಹಾಲು) ಕೊಡಬಹುದು. ಪ್ರತಿಸಾರಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿದ ಬಾಟ್ಲಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ನೀರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಕುದಿಸದೆ ಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ infection ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಾಟ್ಲಿಯಿಂದಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳಾಗುವುದಿದೆ.

ಎದೆ ಹಾಲು ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರು ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೋಡಬಹುದು. ಮೆಂತ್ಯದ ಗಂಜಿ, ರವೆಗಂಜಿ (ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿದ್ದು) 2 ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ. ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ, ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ, ನೀರುಳ್ಳಿ ಪಲ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಶತಾವರೆಕ್ಸ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಗಂಜಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಕೊನೆಯ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿದೆ.

ಮಗುವಿಗೆ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಮೊಲೆಯೂಡಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಮಗು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಮೊಲೆ ಚೀಪಿದಷ್ಟು ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಇದು ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮ. ಹೆರಿಗೆ ಆದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಹಾಲುಡಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಮೊಲೆಯೂಡಿಸುವ ಮೊದಲು ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ ಒರೆಸಬೇಕು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ತೊಟ್ಟು ಬಿರಿದು ನೋವು ತರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸುಲಭದ ಔಷಧವೆಂದರೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸವರುವುದು. ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಭಾರಿ ಹಾಲುಡಿಸಿದ ನಂತರ ಹಚ್ಚುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು. ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿರಿಕೆಯು ಗುಣವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಕಲು ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ನಾನಾ ಕಂಪೆನಿಯವರ ಬೇಬಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಹೊತ್ತು ಕಟ್ಟುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲಿಗಾದರೂ ಹೊರಟಾಗ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಗುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಮಲಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಿಡಬಾರದು. ಆದಷ್ಟು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಮಲಮೂತ್ರದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಇಡುವ ಬದಲು ಮುಚ್ಚಳವಿದ್ದ ಬಾಲ್ದಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೆ ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ಸೊಳ್ಳೆಯ ಕಾಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೂ ಅದರಲ್ಲೆ (ಬಕೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ) ಬೇರೆ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಒಗೆಯುವಾಗ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿನ ಒಗೆದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿ ಮಡಚಿಡಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಅಂಗಿ, ಕಟ್ಟುವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬೇರೆ, ಬೇರೆ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಬೇಗ ಕೈಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ತೊಟ್ಟಿಲು ಹಾಸುವಾಗ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೊಡಹಿ ಇರುವೆ ಇದೆಯಾ ಎಂದು ನೋಡಿ ಹಾಸುವುದು. ಹಾಸಿದ್ದು ಮೃದುವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಗು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆ ಇದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ. ಮಗು ಆರಾಮ ಬಯಸುತ್ತದೆ ಹಾಗಾಗಿ ಚೆನ್ನಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು. ಮಗು ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯನ್ನು 10 ದಿನದವರೆಗೆ ಆದಷ್ಟು ಆರಾಮವಾಗಿರಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಹೆರಿಗೆ ಆಯಾಸ ಮಾಯವಾಗಿ ಜೀವಕ್ಕೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಆದವರಿಗೆ ಇಡೀ ಒಂದು ದಿನ ಆಹಾರವೇನೂ ಕೊಡಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಡ್ರಿಪ್ಸ್ ಹಾಕಿರುತ್ತಾರೆ. ಡ್ರಿಪ್ಸ್ ತೆಗೆದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಲಘು ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಡಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದನೆಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯರೇ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಣ್ಣ ಮಗುವನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟ. ಮೊದಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆ ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಕೆಳಗೆ ಒಂದು ಕೈಯನ್ನು, ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯನ್ನು ಬೆನ್ನಹಿಂದೆ, ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. 2-3 ಸಲ ಹಿಡಿದ ನಂತರ ನಿಮಗೆ

ಸುಲಭ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗುವನ್ನು ಮಲಗಿಸುವ ಕಡೆ ಮೈಮೇಲೆ ಬೀಳುವಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇಡಬಾರದು. ಮಗುವಿನ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತಿ, ಚೂರಿ, ಕಲ್ಲು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅಪ್ಪಿ ತಪ್ಪಿಯೂ ಇಡಬಾರದು. ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳು ಅಂದರೆ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಐದು ವರ್ಷದ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಗುವಿನ ಹತ್ತಿರ ಬರಲು ಬಿಡಬಾರದು. ಹಿರಿಯರು ಹತ್ತಿರವಿರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಗುವನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಲು ಬಿಡಬಾರದು. ಲೂಟಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಮಗುವನ್ನು ಚಿವುಟಬಹುದು, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕೈ ಹಾಕಬಹುದು. ಹೊಡೆಯಲು ಹೋಗಬಹುದು. ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಮಕ್ಕಳು ಮಗುವಿನ ಹತ್ತಿರ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲಬಹುದು. ತೊಟ್ಟಿಲಿಗೆ ನೆಟ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿರಬೇಕು.

ಮಗುವನ್ನು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಲು (ಮನೆಗೆ ಬಂದ ನಂತರ) 11 ದಿನದ ವರೆಗೆ ಹಾಲಿನಕೆನೆಗೆ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ತರಹದ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚುವುದು. ಕೆಂಪು ಸಂಜೆ ಮಲ್ಲಿಗೆಯ ಸೊಪ್ಪಿನರಸ, ಪಂಗಿರೆ ಸೊಪ್ಪಿನ (ಹೊಂಗಾರೆ ಸೊಪ್ಪು) ರಸ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಕುಂಕುಮ ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸುವುದು. ಕೆಲವರು ಶುದ್ಧ ತುಪ್ಪದ (ದನದ ತುಪ್ಪ) ಪಸೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಹಚ್ಚಿ ಕೂಡಲೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಗೆ ಬೆರೆಸಿದ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆರಿಗೆ ಆದ 11ನೇ ದಿನ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

11ನೇ ದಿನಂದು ಬಾಣಂತಿಗೆ ಶುದ್ಧ ಸ್ನಾನ, ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಾರದು. ದಟ್ಟ ಬಿಚ್ಚಿಟ್ಟ ನಂತರ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಬೈರಾಸನ್ನು ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಬಲ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆ ಆಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಖಾಲಿಯಾಗಿ ಆಧಾರವಿಲ್ಲದ ಹಾಗೆ ಆಗುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ತಲೆಸುತ್ತು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ದಿನ ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಪೂಜೆ ಮಾಡಲು ಇರುವುದರಿಂದ ಬಾಣಂತಿಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಬೇಕು.

11ನೇ ದಿನ ಕೆಲವು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪುರೋಹಿತರನ್ನು ಕರೆಸಿ "ಪುಣ್ಯಾವಾಚನ" ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪುರೋಹಿತರನ್ನು ಕರೆಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮನೆಯನ್ನು ಗುಡಿಸಿ ಒರೆಸಿದ ನಂತರ ನಾವೇ ದೇವಸ್ಥಾನದಿಂದ ತಂದ ತೀರ್ಥವನ್ನು ಮನೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕೋಣೆಗಳಿಗೆ ಸಿಂಪಡಿಸುವುದು.

ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯ ಪೂಜೆಗೆ 11 ದಾರವನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಬೇಕು. ದಾರವನ್ನು ಸಾಧಾರಣ ದಪ್ಪದಾರದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ಗಂಡು ಮಗುವಾದರೆ ಬಜೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ ಜಜ್ಜಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡು ಮಾಡಿ ಒಂದೊಂದು ದಾರಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು

ತುಂಡು ಬಜೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಾದರೆ ಅರಸಿನ ಕೊಂಬನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ ತುಂಡು ಮಾಡಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ದಾರದ ಉದ್ದ 12" ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು.

ಒಂದು ಹರಿವಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ 1, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಪಟ್ಟಿ 5, ರೆಡಿ ಮಾಡಿದ ದಾರ, ಹಳದಿ, ಕುಂಕುಮ, ಹೂ, ಒಂದು ಚೆಂಬು ನೀರು, ಒಂದು ದೀಪ (ಹಣತೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಬತ್ತಿ ಹಾಕಿದ್ದು ಆಗಬಹುದು) ಆರತಿ ತಟ್ಟೆ, ಒಂದು ತುದಿ ಬಾಳೆ ಎಲೆ, ನೆವೈದ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಪಾಯಸ (ಸ್ವಲ್ಪ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿದ್ದು) ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡಲು ತಯಾರು ಮಾಡಿಡಬೇಕು. ಆ ದಿನ ಮಗು ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಬೇಕು. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಬಟ್ಟೆ ದರಿಸಿ, ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತುಳಸಿಯ ಹತ್ತಿರ ಮಾಡಿದ ಸಣ್ಣ ಹೊಂಡದಲ್ಲಿ ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯ ತುಂಡನ್ನು ಇರಿಸಿ ಮಣ್ಣು ತುಂಬಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕಲ್ಲನ್ನು ಇಡಬೇಕು. (ಕಲ್ಲು ಸಾಧಾರಣ ದೊಡ್ಡದಿರಬೇಕು), ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕು ಮುಂತಾದವುಗಳು ಕೆದಕಿ ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಯದಿರಲಿ ಎಂದು ಕಲ್ಲನ್ನು ಇಡುವುದು. ಬಾಣಂತಿ ಕೈಯಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಒಡೆಸಿ ನೀರನ್ನು ಕಲ್ಲ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ, ಬಾಳೆ ಎಲೆ ಇಟ್ಟು ಪಾಯಸವನ್ನು ಬಡಿಸಿ ಕುಂಕುಮ, ಅರಸಿನ ಹಚ್ಚಿ ಹೂ ಇಟ್ಟು ಆರತಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುವುದು. ನಿನಗೆ ತಂಪು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ, ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಹ ಹಾಗೇ ತಂಪು ಮಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಸದಾ ಕಾಪಾಡು ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದು. ಹಿಂದಿನವರಿಗೆ ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವು ಗೊತ್ತಿದ್ದರಿಂದ ಆ ರೀತಿಯಿಂದಲಾದರೂ ಮುಂದಿನವರಿಗೆ ತಿಳಿಯಲಿ ಎಂದು ಪೂಜೆಯ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿರಬೇಕು. 10 ದಿನದ ನಂತರ ಬಾಣಂತಿ ಹೊರೆಗೆ ಬಂದು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಗೆದುರಾಗಿ 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯಲಿ ಎಂದು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಇಟ್ಟಿರಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಬೇಗ ಅಂದರೆ 12 ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಆಗಬೇಕು ಪೂಜೆ ಬೇಗ ಆದಲ್ಲಿ ಬಾಣಂತಿ ಗಂಜಿ ಊಟ ಮಾಡಬಹುದು. ನೈವೇದ್ಯದ ಪಾಯಸವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಮಾಡಿದ ದಾರದಲ್ಲಿ ತಾನೊಂದು, ಮಗುವಿನ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ, ಮಗುವಿನ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ (ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ತ್ರಾಸ ಆಗಬಹುದು, ಆದ್ದರಿಂದ ಕೈಗೆ ಕಟ್ಟುವುದು) ಕಟ್ಟುವುದು. ತಾಯಿಗೆ, ಹಿರಿಯ ಮುತ್ತೈದೆಯರಿಗೆ ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಪಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಒಂದೊಂದು ದಾರ ಕೊಟ್ಟು ನಮಸ್ಕರಿಸುವುದು. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ದಾರ ಕೊಡುವುದು. ಉಳಿದ ದಾರವನ್ನು ಮಗುವನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಲಿಗೆ ಹಾಕುವ ದಿನ ಬಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಸಂಬಂಧದ ಮುತ್ತೈದೆಯರಿಗೆ ಕೊಡುವುದು.

ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಪೂಜೆಗೆ ಒಡೆದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯಿಂದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಮನೆಯವರು ಸಹ ತಿನ್ನಬಹುದು. 10-15 ಬೀಜ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ

ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು, ಅದಕ್ಕೆ ಹುರಿದ ಮೆಣಸು, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ರುಬ್ಬಬೇಕು. ಹುರಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕೊನೆಗೆ ಹಾಕಬೇಕು ಆಗ ಒಳ್ಳೆ ಪರಿಮಳ ಭರಿತ ಚಟ್ನಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಣಂತಿಗೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ಮಸಾಲೆ ಹಾಕಿದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕೊಡಲು ಆ ದಿನದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭ ಎಂದು ಹಿಂದಿನವರ ಲೆಕ್ಕ. ಮಗುವಿನ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆಗೆ, ಮಗುವಿರುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅನುಭವವಿರುವವರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಮಗುವನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕೈಯಿಂದ ಹಿಡಿದರೆ ಮಗು ಉರಿಯಿಂದ ಅಳಬಹುದು. ಕೈಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒರೆಸಿ ಮಗುವನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಚರ್ಮ ಮೃದುವಾದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು-ಕಮ್ಮಿಯಾದರೂಮಗು ಅಳಬಹುದು. ಮಗು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಯಾಕೆ ಅಳುತ್ತದೆ ಎಂದೇ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಇರುವೆ ಅಥವಾ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚಿರಬಹುದು. ಹಾಸಿಗೆ ಹಾಸಿದ್ದು ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಜೀವಕ್ಕೆ ಸೌಖ್ಯವಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಹಸಿವಾಗಿರಬಹುದು, ಗ್ಯಾಸ್‌ನಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋಯುತ್ತಿರಬಹುದು. ಗಮನಿಸಿ ಆಲೋಚಿಸಿದಲ್ಲಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಅನುಭವದಿಂದಲೇ ತಿಳಿಯುವಂತಹದು. ಮಗುವು ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತರದ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಗು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಮಗು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಗುವು ಹಾಲು ಕಡಿಮೆಯಾದಗಾಲೂ ಅಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಇತರ (ಡಬ್ಬಿ ಹಾಲು) ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿದ ನಂತರ ಯಾವಾಗಲೂ ತೇಗು ತೆಗೆಯುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಮಗುವನ್ನು ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಬೆನ್ನನ್ನು ಸವರಿದರೆ ತೇಗು ಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡದಾದ ನಂತರ ($1^1/_2$ ತಿಂಗಳಾದ ನಂತರ) ಮಗುವನ್ನು ನಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂರಿಸಿ ತಲೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಬೆನ್ನನ್ನು ಸವರುವುದು. (ಆಗ ಬಲಗೈ ಮಗುವಿನ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಎಡಗೈ ಹಿಂದೆ ಬೆನ್ನನ್ನು ಸವರುತ್ತದೆ). 2 ತಿಂಗಳಾದ ನಂತರ ಮಗುವನ್ನು ಹಿಂದೆ, ಮುಂದೆ ತೂಗಿಸಬಹುದು. ಕೂರಿಸಿದ ಮಗುವಿನ ಒಂದೊಂದೆ ಕೈ, ಒಂದೊಂದೆ ಕಾಲನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿದರೂ ತೇಗು ಬರುತ್ತದೆ. ತೇಗು ತೆಗೆಸದಿದ್ದರೆ ಗ್ಯಾಸ್‌ನಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಬರುವಾಗ ಜನನ ನೋಂದಣಿ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಜನಿಸಿದ ದಿನಾಂಕ, ಸಮಯ, ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಮೂದಿಸಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸರಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕು. ಆಯಾಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯವರು ಮಗುವಿನ ಜನನದ

ವಿವರಗಳನ್ನು ಜನನ ನೊಂದಣಿ ಕಛೇರಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಸಹ ನಮ್ಮವತಿಯಿಂದ ಜನನದ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೊಂದಣಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ನೊಂದಣಿ ಕಛೇರಿಯಿಂದ 5–6 ಜನನ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರವನ್ನು (Birth Certificate) ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಮುಂದೆ ಮಗುವನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಲು, ಇನ್ನಿತರ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜನನ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಬೇಕೇ ಬೇಕು.

ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದವರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕಛೇರಿಗೆ ಕೊಡಲು claim formನ ವಿವರಗಳನ್ನು ಸಹ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಬರುವಾಗ ಕೇಳಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರು ಕೊಡುವ ಬೇಬಿ ಕಾರ್ಡ್‌ನ್ನು ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ತೆಗೆದಿರಿಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ, ಕೊಡಬೇಕಾದ ಔಷಧದ, ಡ್ರಾಪ್ಸ್, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್, ಬಿಸಿಜಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಿರುತ್ತದೆ.

ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ 1 ವಾರದೊಳಗೆ ಸಾಧರಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರಸಿನಕುತ್ತ ಅಥವಾ ಕಾಮಾಲೆ, ಆಮೆಘೊರ (ದಢಾರ) ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಹಾಕಿರುತ್ತಾರೆ ಹಾಗಾಗಿ ಭಯವಿಲ್ಲ. ಇದು ತಾಯ ಗರ್ಭದಿಂದ ಬಂದಿರುವಂತಹದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಗು ಹೆಣ್ಣಾಗಲಿ, ಗಂಡಾಗಲಿ ಎದೆಯು ಉಬ್ಬಿರುವಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಅದನ್ನು ಹಿಂಡಬಾರದು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಬೇಕು ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳ ನಂತರ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲಾ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಏರುಪೇರಿನಿಂದ ಅಗುವಂತಹದ್ದು. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತ ಕೂಡ ಕಾಣಬಹುದು ಇದರಿಂದಲೂ ಹೆದರಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ ಇವೆಲ್ಲಾ ಸಹಜವಾಗಿರುವಂತಹದ್ದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಂತು ಹೊಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿ ಬಿದ್ದ ನಂತರವು ಹೊಕ್ಕಳು ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡದಿದ್ದು ಮೆದು ಮುದ್ದೆಯಹಾಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಮಾನ್ಯ 3 ರಿಂದ 4 ತಿಂಗಳ ತನಕ ಹಾಗೆ ಇದ್ದು ಮಕ್ಕಳು ಬೋರಲು ಬೀಳಲು ಕಲಿತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೊಕ್ಕಳು ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದಲಿ ಸೆಪ್ಟಿಕ ಇದ್ದರೆ ಡಾಕ್ಟರ ಹತ್ತಿರ ತೋರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

ಮಗುವನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಲಿಗೆ ಹಾಕುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

12ನೇ ದಿನಕ್ಕೆ ಮಗುವನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಲಿಗೆ ಹಾಕುವ ಶಾಸ್ತ್ರ, ಮಗುವಿನ ಹೆಸರನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಮೊದಲೇ ಆರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೆಸರಿರುವ ಪುಸ್ತಕ ಸಹ ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಪುರೋಹಿತರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಸಮಯ, ದಿನ ಹೇಳಿ ಜಾತಕದ ಕುಂಡಲಿಯನ್ನು ಬರೆಸಿ ನಕ್ಷತ್ರ ನಾಮವನ್ನಾದರೂ ಇಡಬಹುದು. ಶಾಂತಿ ಹೋಮ ಮಾಡಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಾರ್ಸೆ ಹೋಮವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರ ತಯಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಪುರೋಹಿತರು ಸಾಮಾನಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಬೇಕಾದ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ತಂದಿಡುವುದು. ಬಾರ್ಸೆ ಆಗಿ ತೊಟ್ಟಿಲಿಗೆ ಹಾಕುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಇದ್ದರೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನವೇ ತೊಟ್ಟಿಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಬಂದವರಿಗೆ ಸಿಹಿಯೂಟವನ್ನು

ಮಾಡಿಸುವುದು. ಬಾರ್ಸೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ನಂತರ 4–5 ಘಂಟೆಯ ಸುಮಾರಿಗೆ ತೊಟ್ಟಿಲಿಗೆ ಹಾಕುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮಾಡಿ ಸಿಹಿಯೊಂದಿಗೆ ಉಪಹಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದು. ಬೆಲ್ಲದ ಅವಲಕ್ಕಿ (ಪಂಚಕಜ್ಜಾಯವನ್ನು)ಯನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಲಿಗೆ ಹಾಕುವ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಬಾರ್ಸೆ ಹೋಮ 'ನಾಮಕರಣ' ಸಂಸ್ಕಾರ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ದಿನ ಪುರೋಹಿತರು ಮಗುವಿನ ಹೆಸರನ್ನು ತಂದೆಯ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹರಿವಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಅರಸಿನ ಕೋಡಿನಿಂದ ಬರೆಸುವರು. 12 ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬರೆಸುತ್ತಾರೆ. ಕುಲದೇವರ ಹೆಸರು, ನಕ್ಷತ್ರನಾಮ, ಮಾಸನಾಮ, ದಿನದಲ್ಲಿ ಬಂದ ನಕ್ಷತ್ರದ ಹೆಸರು, ರಾಶಿನಾಮ, ಹಿರಿಯರ ಹೆಸರು, ತಂದೆಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದದ್ದು, ತಾಯಿಯ ಆಸೆಯ ಹೆಸರು, ವ್ಯವಹಾರದ (ಅಂದರೆ ಕರೆಯುವ ಹೆಸರು) ಹೆಸರು, ಗುಪ್ತನಾಮ, ಅಜ್ಜ, ಅಜ್ಜಿಯಂದಿರು ಹೇಳುವ ಹೆಸರು ಇತ್ಯಾದಿ. ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ 5 ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಡುವುದು. ನಂತರ 12 ಹೆಸರು ಹೇಗಾಯಿತೆಂದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

ಬಾರ್ಸೆ ಹೋಮವಿದ್ದ ದಿನ ಹೋಮದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಮಗುವಿಗೆ ಕಿವಿ ಚುಚ್ಚುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಹ ಇರುತ್ತದೆ. ಸೋದರ ಮಾವನ ಮಡಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ ಚಿನಿವಾರನಿಂದ ಕಿವಿಗೆ ಗುರುತು ಮಾಡಿಸಿ, ಮೊದಲು ಬಲಗಿವಿಯನ್ನು ಚುಚ್ಚಿಸಿ ಬಂಗಾರದ ಸರಿಗೆಯನ್ನು (ಮುರ್‌ವ್) ಹಾಕಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಎಡಗಿವಿಯನ್ನು ಚುಚ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಾರ್ಸೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತೊಟ್ಟಿಲಿಗೆ ಹಾಕುವ ಮೊದಲು ಕಿವಿ ಚುಚ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚಿನಿವಾರನಿಗೆ 1 ಸೇರು ಅಕ್ಕಿ, ಒಂದು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಒಂದು ವಸ್ತ್ರ ಹಾಗೂ ಹಣ ಇವಿಷ್ಟನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಹಿಂದಿನವರ ಆರೋಗ್ಯಪರ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಕಿವಿಚುಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಜ್ಞಾನವಾಹಿನಿ ನರವನ್ನು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಆಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ.

ತೊಟ್ಟಿಲಿಗೆ ಹಾಕುವ ಕ್ರಮ

ತೊಟ್ಟಿಲು ಹೊಸದಾದಲ್ಲಿ ಹೇಗೂ ಶುಭ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಳೆಯದಾದಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ದಿನವೇ ತಿಕ್ಕಿ ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿಡಬೇಕು. ತೊಟ್ಟಿಲಿಗೆ ಶೃಂಗಾರ ಮಾಡುವಾಗ ಹೂವಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳಿವೇಯೇ ಎಂದು ನೋಡಬೇಕು. ಈಗ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಚಂದಚಂದದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹೂಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಸಿ ಮೇಲೆ ಯಾವುದಾದರೂ (ಪಟ್ಟೆಯ) ರೇಶ್ಮೆಯ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಾಸಬೇಕು. ಸೀರೆಯಾದರೂ ಆದೀತು. ಮಗುವಿಗೆ Huggies ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಸೀರೆ ಹಾಳಾಗುವುದೆಂಬ ಭಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತೊಟ್ಟಿಲಿಗೆ ಹಾಕುವ ಸಮಯವನ್ನು ಪುರೋಹಿತರಿಂದ ಕೇಳಿ ತಿಳಿಯುವುದು.

ಮಗುವನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಲಿಗೆ ಹಾಕುವ ಮೊದಲು ಸಣ್ಣಗುಂಡು ಕಲ್ಲನ್ನು ಶೃಂಗರಿಸಬೇಕು. (ಮೊದಲು ಎಲ್ಲರ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತಿತ್ತು) ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿದ ಕಲ್ಲಿಗೆ ಕಾಡಿಗೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ತಿಲಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಪಂಚೆಯ ತುಂಡಿನಿಂದ ಮುಂಡಾಸು ಮತ್ತು ಪಂಚೆಯ ಹಾಗೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿ (ಬಂಗಾರ ಸರವನ್ನು ಹಾಕಿ)

ಗೊಂಬೆಯಂತೆ ಮಾಡಿಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಗುಂಡಪ್ಪ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ತೊಟ್ಟಿಲಿನ ಹಾಸಿಗೆಯ ಕೆಳಗೆ ದೇವರ ಗಂಧ ಪ್ರಸಾದ, ಬಜೆ, ಎಕ್ಕಂಡ್, ಪಿನಾರಿಯ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿದ ಬಟ್ಟೆಯ ಗಂಟು (ಸಣ್ಣದು), ಕಬ್ಬಿಣದ ತುಂಡು (ಚೀಗದ ಕೈಯಾದರೂ ಆದೀತು) ಇವಿಷ್ಟನ್ನು ಇಡಬೇಕು.

ಬಾಣಂತಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಶೃಂಗರಿಸಿ ಪಟ್ಟೆ ಸೀರೆಯನ್ನು ಉಡಿಸಬೇಕು. ಮಗುವನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಲಿಗೆ ಹಾಕುವ ಮೊದಲು ಎರಡೂ ಕಡೆಯವರು ಅಂದರೆ ತಾಯಿ, ಅತ್ತೆ ಇಬ್ಬರೂ ಬಾಣಂತಿಗೆ ಮಡಿಲು ತುಂಬಿಸಬೇಕು. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ರವಿಕೆ ಖಣ, ಹಣ, ಉಡುಗೊರೆ, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಪಟ್ಟಿ ಇಟ್ಟು ಮಡಿಲು ತುಂಬುವುದು (ಉಡುಗೊರೆಗೆ ಈಗೀಗ ಸೀರೆ, ಡ್ರೆಸ್ ಇಡುತ್ತಾರೆ.)

ಮಗುವನ್ನು ಬಾಣಂತಿಯ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯ ಅತ್ತೆ ಇಬ್ಬರು ಸೇರಿ ತೊಟ್ಟಿಲಿಗೆ ಹಾಕುವುದು. ಇಬ್ಬರೂ ತೊಟ್ಟಿಲಿನ ಆಚೆ, ಈಚೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಮೊದಲು ಗುಂಡಪ್ಪನನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ತೊಟ್ಟಿಲಿನ ಒಳಗೆ ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸಿ ತಾವು ನಿಂತ ಬದಿಯಿಂದ ತೊಟ್ಟಿಲಿನ ಕೆಳಗೆ ತಂದು ಕೈನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯವರ ಕೈಗೆ ಕೊಡುವುದು. ಅವರು ಸಹ ಹಾಗೆ ತಮ್ಮ ಬದಿಯಿಂದ ಗುಂಡಪ್ಪನನ್ನು ಮೇಲೆ ತಂದು ಹಾಸಿಗೆಗೆ ತಾಗಿಸಿ ನಂತರ ಕೆಳಗೆ ತಂದು ನೆಲಕ್ಕೆ ಕೈತಾಗಿಸಿ ಮೊದಲಿನವರ ಕೈಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಮೊದಲಿನವರು ಇದನ್ನೆ 5 ಸಲ ಮಾಡಿ, ಮಾಡಿಸಿ ತೊಟ್ಟಿಲಿನಲ್ಲಿ ಬಲ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಡಪ್ಪನನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಇಡಬೇಕು. ಹಿಂದಿನವರಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟು ಜಾಗ್ರತೆ ಇತ್ತು ಎಂದು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಿಂದ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಗುಂಡಪ್ಪನನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಮಗುವನ್ನು ಅದೇ ಕ್ರಮದಿಂದ ತೊಟ್ಟಿಲಿಗೆ ಹಾಕಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಬೀಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಇದರ ಉದ್ದೇಶ.

ಮಗುವನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಲಿಗೆ ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಮಗುವಿನ ಬಲಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಕುಲದೇವರ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು. ನಂತರ ಮಗುವನ್ನು ಕರೆಯುವ ಹೆಸರನ್ನು 5 ಸಾರಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಹೆಸರು ಕರೆದಾದ ನಂತರ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕರೆದು ಒಬ್ಬರ ನಂತರ ಒಬ್ಬರ ಬೆನ್ನನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಲಿಗೆ ತಾಗಿಸಿ ತೂಗಿ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಒಂದು ಹುಸಿ ಗುದ್ದನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು 5 ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಕಡಿಮೆ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ ಮಾಡಿಸಿದವರನ್ನೇ ಬೆನ್ನು ತಾಗಿಸಿ ಒಟ್ಟು 5ಕ್ಕೆ ಭರ್ತಿ ಮಾಡುವುದು.

ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲು ತಾಯಿ ತಂದೆಯವರು ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು ನಂತರ ಅಜ್ಜ, ಅಜ್ಜಿಯಂದಿರು, ಬಳಿಕ ಉಳಿದವರು ತಂದ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ತಾಗಿಸಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿದ ಬಟ್ಟಲನ್ನು ತಂದಿರಿಸಬೇಕು. ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ತೊಟ್ಟಿಲಿಗೆ ಹಾಕಿದವರು ಇಷ್ಟು ಜನ ಮಗುವಿನ

ಬಾಯಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ತಾಗಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ಬಟ್ಟಲನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸಕ್ಕರೆ ತಾಗಿಸಿದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಸಿಹಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಬರಬಹುದು. ತೊಟ್ಟಿಲಿಗೆ ಹಾಕುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಆದನಂತರ ಬಂದವರಿಗೆ ಸಂಜೆಯಾದರೆ ಉಪಹಾರ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನವಾದರೆ ಊಟ ಕೊಟ್ಟು ಉಪಚರಿಸಬೇಕು.

ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಾಯಿ ಮನೆಯವರು ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಉಡಿದಾರ ಮತ್ತು ಕಾಲಿಗೆ ಗೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆ ಕಡೆಯವರು ಸರ, ಕೈಗೆ ಬಳೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಮಗುವನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಲಿಗೆ ಹಾಕುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ. 2–3 ಘಂಟೆಯೊಳಗೆ ಮಗುವಿನ ತೊಟ್ಟಿಲಿಗೆ ಹಾಕಿದ ಹೂಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು, ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ ಪಟ್ಟೆಸೀರೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ತೆಗೆದು, ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೊಡಹಿ ಪುನಃ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಸಿ ಮಗುವನ್ನು ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಬಂದ ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದಿರಿಸಬೇಕು. ಸಡಗರ ಸಂಭ್ರಮ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹಿತ ಆಗದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಗೌಜಿ ಗದ್ದಲವು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುವವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಬಳಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಗುವಿಗೆ ಇದು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಮೊದಲನೇ ಸಂಸ್ಕಾರ (ನಾಮಕರಣ ಸಂಸ್ಕಾರ). ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮಗು ಏನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಂದ ಅದು ತನ್ನ ತನವನ್ನು ಅಂದರೆ ತನ್ನ ಹೆಸರನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಇತರರಿಂದಲೂ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಪ್ರಪಂಚದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಬಾಣಂತಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಎಣ್ಣೆ ಸ್ನಾನದ ವಿವರಗಳು

12ನೇ ದಿನದಿಂದ ಬಾಣಂತಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು. ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಾಣಂತಿ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಎಣ್ಣೆಯು ಆಯುರ್ವೇದದ (ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿ) ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಬೇರು (ತಾಂಬ್ಡೆಪಾಳ) ಅಂತ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟವಿದ್ದವರು ಮಗುವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಕೆಳಗಿಟ್ಟು (ಗ್ಯಾಸ್ ಬಂದ್ ಮಾಡಿ) ಕೆಂಪು ಬೇರನ್ನು ಹಾಕುವುದು. ಕೆಂಪು ಬೇರು ಹಾಕಿದ ಕೂಡಲೇ ಎಣ್ಣೆ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಮೇಲುಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ಮಾಡಲು ದೊಡ್ಡ ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಆರಿದ ನಂತರ ಮೇಲೆ ನಿಂತ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೋಸಿದರೆ ಮಗುವಿನ ಎಣ್ಣೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಣ್ಣ ಮಗುವನ್ನು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಭವವಿದ್ದವರು ಮಾತ್ರ ಮಗುವನ್ನು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರು, ಮಗುವನ್ನು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದನ್ನು ನೋಡಿಕಲಿಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ದೊಡ್ಡದಾದ ನಂತರ ಕಲಿಯ ಬೇಕೆನಿಸುವವರು ಅನುಭವವಿದ್ದವರ

ಎದುರಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಲು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಮಗುವನ್ನು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಮಗುವು ನೀರು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಕೈಕಾಲು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ ಹಿಡಿತ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ತುಂಬಾ ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚುವ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವ ವಿಧಾನವು 25ನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ಮಗು ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಬೇಗ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಮಗುವನ್ನು 10 ಗಂಟೆಯ ಮೊದಲೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಬಾಣಂತಿಯನ್ನು 12 ಗಂಟೆಯೊಳಗಾದರೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. 12ನೇ ದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಿರುವುದರಿಂದ ಬೇಗ ಸ್ನಾನ ಮುಗಿಸಿರಬೇಕು.

ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವ ಮೊದಲು ಮಗುವಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿ 15 ನಿಮಿಷ ಬಿಡಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಅಂದರೆ 20 ನಿಮಿಷ ಬಿಡಬಹುದು. ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿ ಮಾಲಿಶು ಮಾಡಬಾರದು. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿದ ಮಗು ಸರ್ವೇ ಸಾಧಾರಣ 3–4 ಘಂಟೆ, ಕನಿಷ್ಠ 2–3 ಘಂಟೆಯಾದರೂ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀವದಲ್ಲಿ ಬೇಗ ಪುಷ್ಠಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿರುವುದರಿಂದ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 4–5 ಘಂಟೆ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವುದುಂಟು. ಮಗುವು ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಎಬ್ಬಿಸಬಾರದು. ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿವಾಗುತ್ತದೆಂದೊ, ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಎಬ್ಬಿಸಬಾರದು. ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತಡೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿವಾದಲ್ಲಿ ಮಗು ಬಿಡದೆ ಹಠ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಹಠ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬಹುದು. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ ಬಂದ ನಂತರ ಲೋಬಾನದ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಹೊಗೆ ಕೊಡಲು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಗೆ ಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ಕೋಣೆಯ ಹವೆ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಲೋಭಾನದ ಪರಿಮಳ ಇರುತ್ತದೆ. ಸೊಳ್ಳೆಯ ಕಾಟವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಗೆಯ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು 5 ನಿಮಿಷ ತೊಟ್ಟಿಲಿನ ಕೆಳಗಡೆ ಇಡಬೇಕು. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ ಲೋಬಾನದ ಹೊಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಮಗುವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು.

12ನೇ ದಿನದಿಂದ ಬಜೆ, ಎಕ್ಕಂಡ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ, ಹಿಪ್ಪಳಿ, ಮಾಯಫಳ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮೊಲೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಸುತ್ತು ತೇದು ಮಗುವಿಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಕೊಟ್ಟರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಕ್ಕಂಡ ದಿನವೂ ಹಾಕಿದರೆ ಉಷ್ಣ ಆಗಿ ಕುಂಡೆಯ ಭಾಗ ಕೆಂಪು ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಆದಲ್ಲಿ ಬುಧವಾರ ಮತ್ತು ಆದಿತ್ಯವಾರ ಮಾತ್ರ ಕೊಡಬೇಕು. ದಿನಂಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಮಗುವಿಗೆ ದೃಷ್ಠಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮುಖದ ಸುತ್ತ ಮೂರು ಸುತ್ತು ನಿವಾಳಿಸಿ ತೆಗೆದು ನಂತರ ತಲೆಯಿಂದ ಕಾಲಿನ ತನಕ 3 ಬಾರಿ ಕೆಳಗೆ ತಂದು ನೀರಲ್ಲಿ ಹಾಕುವುದು (ಬೆಂಕಿ ಕೆಂಡವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೆಂಡಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು) ಕೆಂಡಕ್ಕೆ ಹಾಕಿದರೆ ಚಟಪಟ

ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರ ದೃಷ್ಟಿ ಹೋಗಿ ಮಗು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲಿ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು. ಕೆಂಡವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀರಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ನಂತರ ಒಲೆಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಕರಿಯನ್ನು ಹಣೆಗೆ ತಾಗಿಸುವುದು. ಈಗ ಗ್ಯಾಸ್ ಒಲೆಗೆ ಕೈತಾಗಿಸಿ ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು. ಕೆಲವರು ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನ ದಂಟು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಮುಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ನಿವಾಳಿಸಿ ಕೆಂಡಕ್ಕೆ ಹಾಕುವರು.

ಮಗುವಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಹಚ್ಚಿ ಮಲಗಿಸಲು ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಅದನ್ನೇ ದಿನಾಲೂ ಒಗೆದು ಹಾಕಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. ಮಗುವನ್ನು ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ತೊಟ್ಟಿಲಿನ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಾಸಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕಟ್ಟುವ ಬಟ್ಟೆ, ತಲೆಗೆ ಕಟ್ಟುವ ಬಟ್ಟೆ, ಅಂಗಿ, ಕಾಚಾ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿ ಮಾಡಿಡಬೇಕು. ಚೌಕಾಕಾರದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರವಾಗಿ ಮಡಚಿ ಕಟ್ಟಲು ತಯಾರಿ ಮಾಡಿಡಬೇಕು. ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟರೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ತ್ರಿಕೋನದ ಕೆಳಗಿನ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಚಾ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಹತ್ತಿರ ಇನ್ನೊಂದು ಬೈರಾಸು. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಬಂದ ನಂತರ ಒರೆಸಲು ಒಂದು ಬೈರಾಸನ್ನು ಬಚ್ಚಲಿಗೆ ಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಬಚ್ಚಲನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ ನೀರು ತೋಡಿ ಸಣ್ಣ ತಂಬಿಗೆ, ಮಣೆ ಎಲ್ಲ ಇಟ್ಟು ಸೋಪು ತೆಗೆದಿಟ್ಟು ಮಗುವನ್ನು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಲು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು.

ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿದ ಮಗುವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಿ ಲೋಬಾನದ ಹೊಗೆ ಕೊಟ್ಟನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಕಾಡಿಗೆಯಿಂದ ತಿಲಕ, ಗಲ್ಲದ ಬೊಟ್ಟು ಇಟ್ಟು ಪೌಡರ್‌ನ್ನು ಹಾಕಿ ಅಂಗಿ ಹಾಕಿ, ಕಾಚಾ ಕಟ್ಟಿ, ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಳಗೆ ಇಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. 2ತಿಂಗಳ ವರೆಗಾದರೂ ಮಗುವನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಕಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಹಿತದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದನೀಡಿ ಮಗು ಆರಾಮವಾಗಿ ಮಲಗುತ್ತದೆ. ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟುವುದನ್ನು ನೋಡಿಯೇ ಕಲಿಯಬೇಕು. ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಕೊನೆಯ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡುವ ಡ್ರಾಪ್ಸ್ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಮೊದಲೆ ಕೊಟ್ಟಿರಬೇಕು.

ಮಗುವಿನ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಗಳು

ಹಲವು ಸಾರಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಗನೆ ಬಾಟ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸವಾದಲ್ಲಿ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿದು ಬಾಟ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಎರಡನ್ನೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೆಚ್ಚು ಎದೆ ಹಾಲು ಇರುವವರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದವರಂತೂ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಎರಡನ್ನೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು 2 ತಿಂಗಳು ಆಗುವುದರೊಳಗೆ ಬಾಟ್ಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಕೇಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ. ಹಸಿವು ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ ಮಣ್ಣಿಯನ್ನು ಕೊಡಲು 2 ತಿಂಗಳಿಗೆ 1 ಅಥವಾ 2 ದಿನ ಇರುವಾಗ ಒಳ್ಳೆಯ ದಿನ ನೋಡಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮಾತ್ರ ಕೊಡಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಣ್ಣಿಯ ಬಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಬಿಲ್ಲೆ ಆದಲ್ಲಿ $^1/_2$, ಸಣ್ಣ ಬಿಲ್ಲೆ ಆದಲ್ಲಿ 1 ಬಿಲ್ಲೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ ನೀರು ತೆಗೆದು ಬಿಸಾಡಿ, ಹಾಲು, ಬೆಲ್ಲದ ತುಂಡು, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. 5 ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು. ಮಗು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಮಾಡಿದಷ್ಟು ಮಣ್ಣಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ನಂತರ ತಿನ್ನುತ್ತದೆ. ಮಣ್ಣಿ ತುಂಬಾ ದಪ್ಪಗಿರಬಾರದು. ತುಂಬಾ ತೆಳುವೂ ಆಗಿರಬಾರದು. ಮಣ್ಣಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಕೂಡಾ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿದೆ. ಮಗುವು ಮಣ್ಣಿಯನ್ನು ತಿನ್ನದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಿಸಬಾರದು. 4–6 ಚಮಚ ತಿನ್ನಿಸಿ ಒಂದೆರಡು ಚಮಚ ನೀರು ಕೊಡಬಹುದು. ತಿನ್ನಿಸಿ ಸಾಕೆನಿಸಿ ಉಳಿದ ಮಣ್ಣಿಯನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ನಿವಾಳಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬಿಸಾಡಬೇಕು. (ದೃಷ್ಟಿ ತಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ). 2 ತಿಂಗಳಾಗುವಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿದ ನಂತರ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಗು ಮೂತ್ರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಕೂಡಲೇ ಮಲ ಕೂಡಾ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಬಾಣಂತಿಯ ವಿರ್ಶೆ ಮತ್ತು ಕಷಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಗಳು

13ನೇ ದಿನ ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಾರದು. 14ನೇ ದಿನ ಮೊದಲನೇ ವಿರ್ಶೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದೆಲ್ಲಾ ಮಾಡುವವರು ಕಡಿಮೆ. ಆದರೂ ಕ್ರಮದ ಪ್ರಕಾರ ಮಾಡುವವರಿದ್ದರೆ ಮಾಡಲಿ ಎಂದು ಬರೆದಿರುತ್ತೇನೆ. ವಿರ್ಶೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಕೊನೆಯ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿದೆ. 14ನೇ ದಿನ ಗರ್ಗದ ಬೇರನ್ನು ವಿರ್ಶೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಕೊನೆಯ ದಿನಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ 30ನೇ ದಿನಕ್ಕೆ ನರವಲ ಪಲ್ಲೆಯ ವಿರ್ಶೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಟ್ಟು 8–9 ಬಗೆಯ ವಿರ್ಶೆ ಮಾಡಲು ಆಗುತ್ತದೆ. ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ದಿನ ವಿರ್ಶೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ತಲೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು. ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು. ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ನೀರನ್ನು ಇಟ್ಟು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯದ ಹುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ ಬಂದ ನಂತರ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಕೆಲವರು ಹಾಲು ಹಾಕದೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಕಷಾಯದಿಂದ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಮುಂತಾದ ಬಾದೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ವಿರ್ಶೆಯಿಂದ ಜೀರ್ಣ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಣಂತಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಎಂದರೆ 1 ಲೀಟರ್ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು.

ಕಷಾಯದ ಹುಡಿ ಮಾರ್ಕೆಟ್ಟನ್ನಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ (ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ). ಬಾಣಂತಿ ಕಷಾಯದ ಹುಡಿ ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಬೇಕಾದವರು ಬಾಣಂತಿಗೆ ಲೇಹವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಕೊಟ್ಟು ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಬಾಣಂತಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಬಾಣಂತಿ ಎಣ್ಣೆ, ಮಗುವಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಕಷಾಯ ಹುಡಿ, ಬಾಣಂತಿ ಲೇಹ, ನೋವಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಯಾರಿಸಿ ಕೊಡುವವರು ಸಿಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ನಾವು ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಬಾಣಂತಿ ಆರೈಕೆಗೆ ಒಟ್ಟು $1^3/_4$ ಲೀಟರ್ ಬಾಣಂತಿ ತೈಲ, $^3/_4$ ಕೆ.ಜಿ. ಕಷಾಯ ಹುಡಿ, ಮಗುವಿಗೆ 1 ಲೀಟರ್ ಎಣ್ಣೆಯು (4 ತಿಂಗಳ ತನಕ ಬರುತ್ತದೆ) ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಿಂದೆ ಬಾಣಂತಿಯರು ತಾಂಬೂಲ ಸೇವಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಕೂಡಾ ಬಾಣಂತನದಲ್ಲಿ ಇತ್ತು. ಬಾಣಂತಿಯರು ಊಟದ ಬಳಿಕ ತಾಂಬೂಲ ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವೆಂದು ಆಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಪದ್ದತಿ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಇದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಫಬಾಧೆ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತಿದ್ದರು. ತಾಂಬೂಲವೆಂದರೆ ವೀಳ್ಯದೆಲೆ, ಅಡಿಕೆ ಚೂರು, ಸುಣ್ಣ, ಖದಿರುಚೂರು, ಚಿಟಿಕೆ ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ, 1 ಲವಂಗ, 1 ಮೆಣಸಿನಕಾಳು ಇವಿಷ್ಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಎಲೆ ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಅಂದರೆ ಅಡಿಕೆ, ಖದಿರುಚೂರು, ಲವಂಗ, ಕಾಳುಮೆಣಸು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿಪುಡಿಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಉಟವಾದ ನಂತರ ತಾಂಬೂಲ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ತಾಂಬೂಲದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಗ್ನಿಶಿಯಮ್ ವಿಪುಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಗ್ನಿಶಿಯಮ್ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಬಾಣಂತನದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ನಮೂನೆಯ ಆರೈಕೆಯು ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗೆ ಬಾಣಂತನ ಮುಗಿಸಿ ಏಳುವಾಗ ಬಾಣಂತಿಯರು ಸಾಕಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ತಯಾರಾತ್ತಿದ್ದರು. ನಿಜವಾಗಿ ತಾಂಬೂಲ ಸೇವನೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಠಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದೇ, ಅದರೊಟ್ಟಿಗೆ ತಂಬಾಕು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದು ಹಾನಿಕಾರಕ ಇದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬಾವಿ ಮುಟ್ಟುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

2 ತಿಂಗಳ ಬಾಣಂತನ ಮುಗಿಯುವ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಮೊದಲು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ದಿನ ನೋಡಿ ಬಾವಿ ಮುಟ್ಟುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಆ ದಿನ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮಗುವಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಗೆ 11ನೇ ದಿನ ಕಟ್ಟಿದ ದಾರವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ತೊಳೆದು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ತಂದು ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ತೆಂಗಿನಕಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಬಾವಿ ದಂಡೆಗೆ ಹಳದಿ, ಕುಂಕುಮ ಹಚ್ಚಿ ಹೂ ಇಟ್ಟು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ತಂಬಿಗೆ ನೀರು ತೆಗೆದು ತುಳಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಹಳದಿ, ಕುಂಕುಮ ಹಚ್ಚಿ ಹೂ ಇಟ್ಟು

ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ತೆಂಗಿನ ಮರಕ್ಕೂ ಹಳದಿ ಕುಂಕುಮ ಹಚ್ಚಿ ಹೂ ಇಟ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಬೇಕು. ಒಳಗೆ ಬಂದು ದೇವರಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು. ಆನಂತರದಿಂದ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ, ಪೂಜೆ, ವ್ರತ ಮಾಡುವ, ದೈನಂದಿನ ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಹಿಂದಿನವರ ವಿಚಾರ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ $1^1/_2$ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಣಂತಿಯ ದೇಹವು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ. ಅದೇ ದಿನ ಬಾಣಂತಿ ಹಾಗೂ ಮಗುವನ್ನು ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಹಣ್ಣುಕಾಯಿ ಮಾಡಿಸಿ ಮಗುವಿಗೆ ತೀರ್ಥ ಪ್ರೋಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು.

ಬಾಣಂತಿ – ಮಗುವನ್ನು ಗಂಡನ ಮನೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವ ಕ್ರಮ

ಮಗು ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಗೆ 2 ತಿಂಗಳಿಗೆ 1 ಅಥವಾ 2 ದಿನ ಮೊದಲು ಅಥವಾ 4ನೇ ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಗಂಡನ ಮನೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಬಹುದು. ಪುರೋಹಿತರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ದಿನ, ಸಮಯ ನೋಡಿ ಕಳುಹಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಕರೆಯಲು ಬಂದ ಗಂಡನ ತಾಯಿಗೆ (ಅತ್ತೆಗೆ) ಸೀರೆ, ರವಕೆ ಕಣ ದೊಂದಿಗೆ ಮಡಿಲು ತುಂಬಿಸಬೇಕು. ಬಾಣಂತಿಗೂ ಮಡಿಲು ತುಂಬಬೇಕು.

ಬಾಣಂತಿ ಮತ್ತು ಮಗುವನ್ನು ಗಂಡನ ಮನೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ ಕೊಡುವಾಗ ತೊಟ್ಟಿಲು–ಚಾಟ್ಟೊ ಗುರ್ಡಾಣೊ ಕೊಡುವ ರಿವಾಜು ಇತ್ತು.

ಗಂಡನ ಮನೆಯವರು ಮಗು ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೊಗಲು ಬಂದಾಗ, ಬಾಣಂತಿಯ ತಾಯಿ ತಂದೆಯರುಗಳಿಗೆ ಉಚಿತ ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಸತ್ಕರಿಸಬೇಕು. ತಾಯಿ ತಂದೆಯರು ಮಗು ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯನ್ನು ಬಿಡಲು ಗಂಡನ ಮನೆಗೆ ಬಂದರೆ (ಈಗ ಎಲ್ಲರೂ ಮಗು ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯನ್ನು ಗಂಡನ ಮನೆಗೆ ಬಿಡಲು ಬರುತ್ತಾರೆ) ಅಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.ತಾಯಿಗೆ ಮಡಿಲು ತುಂಬಿಸ ಬೇಕು ತಂದೆಗೂ ಉಡುಗೊರೆ ಕೊಟ್ಟು ನಮಸ್ಕರಿಸ ಬೇಕು.

ಮಗುವನ್ನು ಎರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಪುನ: ತಾಯಿಯ ಮನೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರುವ ಕಾರ್ಯ ಕ್ರಮವಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪಾಳ್ಳೆ' ಪಾಟಿಪಾರ್ತುಚೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹತ್ತಿರವಿದ್ದವರು 2–3 ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ದೂರ ಇದ್ದವರು ಒಂದು ವರ್ಷದ ಒಳಗಾದರೂ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಕಡೆಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮನಕ್ಕೆ ಖುಷಿಕೊಡಲು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಇರಬಹುದೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಾಣಂತಿ ಮತ್ತು ಮಗು ಗಂಡನ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಬರುವ ಮೊದಲು ಕೆಂಪು ನೀರನ್ನು (ನೀರಿಗೆ ಕುಂಕುಮ ಹಾಕಿ ಮಾಡಿದ್ದು). ಬಾಣಂತಿ –

ಮಗುವಿಗೆ ನಿವಾಳಿಸಿ ತೆಗೆದು ಹೊರಗೆ ಚೆಲ್ಲಬೇಕು. ಬಾಣಂತಿ ಕಾಲಿಗೆ ನೀರು ಹಾಕಿ, ಮಗುವಿನ ಕಾಲಿಗೂ ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಸಿ ಒಳಗೆ ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತೊಟ್ಟಿಲನ್ನು ಶೃಂಗರಿಸಿ ಮಗುವನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮಗುವಿಗೆ ಇಟ್ಟ ಹೆಸರನ್ನು ಕರೆದು ತೊಟ್ಟಿಲನ್ನು ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ತೂಗಿ, ಬಂದವರಿಗೆ, ಹತ್ತಿರದ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಸಿಹಿ ಹಂಚುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಿದೆ. ಸಣ್ಣ ಮಗು ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿ (3 ತಿಂಗಳ ಒಳಗೆ) ಮೊದಲ ಸಲ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಮನೆಗೆ ಹೋದರೂ ಕೆಂಪು ನೀರು ನಿವಾಳಿಸಿ, ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಣಂತಿಯ ಕಾಲು ತೊಳೆದು ಮಗುವಿನ ಕಾಲಿಗೆ ನೀರಿನ ಪಸೆ ತಾಗಿಸಿ ಒರೆಸಿ ಒಳಗೆ ಕರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬಾಣಂತಿಯ ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಎಣ್ಣೆ ಇಡದಿದ್ದರೆ ಮನೆಯವರು ಇಲಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮಾತೊಂದು ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಮೊದಲೆಲ್ಲಾ ದೂರದೂರಿನಿಂದ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿನಗಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬರುವುದಿತ್ತು. ಆಗ ಬಿಸಿಲಿನ ಬೇಗೆ ತಾಗದಿರಲೆಂದು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಿರಬಹುದು. ಬಂದ ಬಾಣಂತಿಗೆ ಬೇಗ ಊಟ ಮಾಡಿಸಿ ಉಪಚರಿಸಬೇಕು. ಬಾಣಂತಿ – ಮಗುವಿಗೆ ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಮಗುವಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚುವ ವಿಧಾನ

ಕಾಲನ್ನು ನೀಡಿದಾಗಿ ನೀಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ಕಾಲಿನ ಪಾದದ ಕಳೆಗೆ ಕಡೆಗೆ ಬರುವಂತೆ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಮಗುವನ್ನು ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲು ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ನಂತರ ಎದೆಗೆ, ಕೈಗೆ, ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಬೋರಲು ಹಾಕಿ ತಲೆಯ ಹಿಂಬದಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ತಾಗದಿದ್ದ ಕಡೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಕಿವಿಗಳಿಗೆ, ಬೆನ್ನಿಗೆ, ಕೈಯನ್ನು ಬೆನ್ನಿಗೆ ಸಮನಾಗಿ ಇಟ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ, ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ನೀವಬೇಕು. ಪುನಃ ಎದುರು ತಿರುಗಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ, ಹಣೆಗೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಹತ್ತಿರ, ಮೂಗಿನ ಕೆಳಗೆ, ಗಲ್ಲಕ್ಕೆ, ಗದ್ದಕ್ಕೆ, ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ನೀವಬೇಕು. ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಆಡಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡ ಕೈಗೆ ತಾಗಿಸುವುದು, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲ ಕೈಗೆ ತಾಗಿಸುವುದು. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎತ್ತಿ ಹಣೆಗೆ ತಾಗಿಸುವುದು. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬಲ ಭುಜದ ಹತ್ತಿರವೂ, ಬಲಗೈಯನ್ನು ಎಡ ಭುಜದ ಹತ್ತಿರವೂ ತರುವುದು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡುವುದು. ಮುಂತಾದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕರಸತ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡಿದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಖುಷಿಯಾಗಬೇಕು ಹಾಗೂ ನೋವಾಗಬಾರದು. ಖುಷಿಯಾದರೆ ಮಗುವು ಮೈಯನ್ನು ಕಸರತ್ತು ಮಾಡಿಸಲು ಒಡ್ಡುತ್ತದೆ (ಮುಂದೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ). 10–15 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು.

ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಬಚ್ಚಲನ್ನು ತೊಳೆದು ಎರಡು ಮಣೆ ಇಡಬೇಕು. ಒಂದು ಮಣೆಯು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಂದು ಮಣೆಯು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಇಡಲು. ಕಾಲು ಇಡುವ ಮಣೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮಣೆಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರವಿರಬೇಕು. ಮಗುವನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಮಗು ಜಾರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗುವನ್ನು ಮೊದಲು ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ (ನಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ) ಬೋರಲು ಮಲಗಿಸಿ ತಲೆಗೆ, ಬೆನ್ನಿಗೆ, ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಎರಡೆರಡು ಚೆಂಬು ನೀರು ಹಾಕಬೇಕು. ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಯೂ, ತಣ್ಣಗೆಯೂ ಆಗಿರದಂತೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತೋಡಿರಬೇಕು. ಇಬ್ಬರು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ಮಗುವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ತಲೆಗೆ ಎರಡೆರಡು ಚೆಂಬು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿಸಬೇಕು. ಸಾಬೂನು ಹಚ್ಚಿ ತಲೆಯನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಕಿವಿಯನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತಿಕ್ಕಿತೊಳೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಬೆನ್ನು, ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಮುಖ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಮಲಗಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆ, ಕೈಕಾಲು ಎದುರಿನ ಭಾಗ, ತಲೆಯ ಸ್ವಲ್ಪಭಾಗ (ಮುಖಕ್ಕೆ ನೀರು ಬೀಳದ ಹಾಗೆ) ಬೈ ತಲೆಗೆ ಸಾಮೂನು ಹಚ್ಚಿ ತೊಳೆಯ ಬೇಕು. ಅದಾದನಂತರ ಕೂರಿಸಿ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ನೀರು ಹಾಕುವವರಿದ್ದರೆ ಎರಡೆರಡು ಚೆಂಬು ಎಡ, ಬಲ ಭುಜಗಳಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳೆರಡನ್ನು ಒಟ್ಟು ಮಾಡಿ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಎರಡೆರಡು ಚೊಂಬು ನೀರು ಹಾಕಬೇಕು. ಕತ್ತು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಎರಡು ಚೆಂಬು ನೀರು ಹಾಕಬೇಕು. ಕಡೆಗೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ಸಾಬೂನು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಒಂದು ಕೈಯನ್ನು ತಲೆಯ ಹಿಂದೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯನ್ನು ಹಣೆಯ ಮೇಲೆಯಿಟ್ಟು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ನೀರು ಬೀಳದ ಹಾಗೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಬೇರೆಯವರು ನೀರು ಹಾಕಬೇಕು. ಹಾಕಿದ ನೀರು ಮುಖಕ್ಕೆ ಬೀಳದಂತೆ ಬಲಗೈಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ಹಿಂದೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಪುನಃ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಹಿಡಿದು ನೀರು ಹಾಕಿ ಕೈಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ಹಿಂದೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಡೆಯ 2–3 ತಂಬಿಗೆ ನೀರು ಹಾಕುವಾಗ ಕಾಶೀ, ಗಂಗಾ, ಭಾಗೀರಥೀ, ಕಾವೇರಮ್ಮ ತುಗ್ಗ್ಲೇ ತೀರ್ಥ (ನಿನ್ನದೆ ತೀರ್ಥ) ಅಂತ ಹೇಳಬೇಕು. ಅವರವರ ಕುಲದೇವರ ಹೆಸರು ಹೇಳಿ ವೆಂಕಟರಮಣ, ಮೂಲ್ಕಿ ನರಸಿಂಹ ನೀನೆ ಕಾಪಾಡಪ್ಪಾ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು. ನಂತರ ಒಂದು ಚೆಂಬು ನೀರನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ನಿವಾಳಿಸಿ ತೆಗೆದು ಬಿಸಾಡಬೇಕು. ಬಿಸಾಕುವಾಗ ಏನೂ ಅನಿಷ್ಟವಿದ್ದರೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಹೋಗಲಿ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಬಿಸಾಡುವುದು. ರೆಡಿಮಾಡಿಟ್ಟ ಬೈರಾಸಿನಿಂದ ತಲೆ ಮುಖ ಕೈಕಾಲು ಬೆನ್ನು ಎದೆ ಎಲ್ಲಾ ಒರೆಸಿ ಬೈರಾಸನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಮಗುವನ್ನು ಒಳಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು. ತುಂಬಾ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬಾರದು.

ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿದ ನಂತರ ಮಗುವನ್ನು ಕೋಣೆಗೆ ತಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಪುನಃ ಇನ್ನೊಂದು ಬೈರಾಸಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಒರಸುವ ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿ,

ಲೋಬಾನದ ಹೊಗೆ ಹಾಕುವುದು. ಡ್ರೆಸ್ ಹಾಕಿ ಪೌಡರ್ ಹಾಕಿ ಹಣೆಗೆ ಬೊಟ್ಟು, ಗಲ್ಲದ ಬೊಟ್ಟು ಮಾಡಿ, ಕಾಚಾ ಕಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ ಹೊದಿಕೆ ಹಾಕಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವರು ಮಗುವಿಗೆ ಅಡ್ಡ ಬೊಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲೆಲ್ಲಾ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ, ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 3 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಅಡ್ಡ ಬೊಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಬಾವಿ ಮುಟ್ಟುವ ತನಕ ಅಡ್ಡ ಬೊಟ್ಟಿಟ್ಟು, ನಂತರ ಉದ್ದ ಬೊಟ್ಟನ್ನು ಇಡುತ್ತಾರೆ.

ಬಾಣಂತಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ–ನೀರು ಹಾಕುವ ವಿಧಾನ

ಬಾಣಂತಿಗೆ ತಲೆಗೆ, ಮೈಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಎಣ್ಣೆ ತಾಗಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ನೋವಿದ್ದ ಕಡೆ ಅಂದರೆ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ, ಭುಜ, ಬೆನ್ನಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ $^1/_2$ ಘಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಮೈಗೆ ಹಾಕುವುದು. ಭುಜಗಳಿಗೆ, ಎದೆಗೆ, ಸೊಂಟಕ್ಕೆ, ಕಾಲುಗಳಿಗೆ, ಗಂಟು–ಗಂಟುಗಳಿಗೆ ಎರಡೆರಡು ಚೆಂಬು ನೀರನ್ನು ಬೇಗ ಬೇಗ ಹಾಕಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆ ಮೈ ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ನೀರೇ ಹಾಕಬೇಕು. ನೀರು ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಹಳದಿ ಹುಡಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಕಡ್ಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮೈ ಉಜ್ಜಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ಪಸೆ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯ ವಾಸನೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಸಾಬೂನು ಹಾಕಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಮುಖದ ಮಾಲಿಷಿಗೆ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಕಾಂತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಿ ಬೇಗ ಒಳಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ದಪ್ಪ ಹೊದಿಕೆ ಹಾಕಿ ಮುಸುಕಿಕ್ಕಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. 5 ನಿಮಿಷದೊಳಗೆ ಮೈ ಬೆವರಿನಿಂದ ಒದ್ದೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆವರೆಲ್ಲ ಒರೆಸಿ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ವಿರ್ಶೆಯನ್ನೂ 1 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಕಷಾಯವನ್ನುಕೊಡಬೇಕು. ವಿರ್ಶೆ ಮತ್ತು ಕಷಾಯ ಕುಡಿದ ಬಾಣಂತಿಯು ಆರಾಮವಾಗಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಾದರೂ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಬೇಕು.

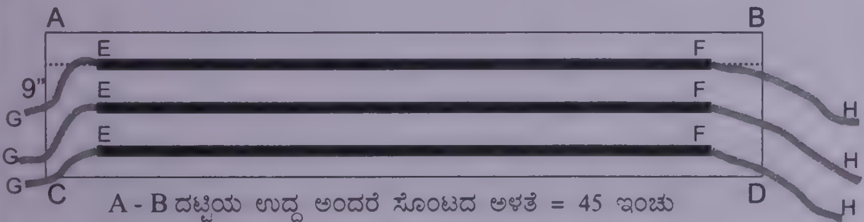
ದಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟುವ ಕ್ರಮ, ಹೊಲಿಯುವ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳು

ಬಾಣಂತಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಲು ಅಂದರೆ 11ನೇ ದಿನದಿಂದ ದಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಲು ಶುರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬಾಣಂತಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಿ ಬೆವರೆಲ್ಲಾ ತೆಗೆದಾದ ನಂತರ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಲು ದಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ಜೊಳ್ಳಾದ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ಮತ್ತು ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಬಲಬರಲು, ಗರ್ಭಕೋಶವು ಸ್ವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕೂರಲು ಎಂದು, ಅಂತೂ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಆಧಾರವಾಗಿರಲಿ ಎಂದು ಹಿಂದಿನವರು ದಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟುತಿದ್ದರು.ಈಗೆಲ್ಲಾ ದಟ್ಟಿಯ ಬದಲಿಗೆ ಬೆಲ್ಟನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ದಟ್ಟಿಯುನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಹ ಮಾಡಬಹುದು,ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದ ಅಳತೆಗಳನ್ನು ಬರೆದಿರುತ್ತೇನೆ.

ದಟ್ಟಿ ಹೊಲಿಯಲು ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪ ಬಟ್ಟೆ ಬೇಕು.ಬಿನ್ನಿಮಿಲ್ ಅಥವಾ ಯಾವುದೆ ಮಿಲ್ಲಿನ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಹುದು. ದಪ್ಪ ಬಟ್ಟೆಯ ಒಳಗಡೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಪದರುಹಾಕಬೇಕು.ಅಂತೂ ದಟ್ಟಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪವಾಗುವಂತೆ ಹೊಲಿಯ ಬೇಕು.ಹಾಗಂತ ತುಂಬಾ ಗಟ್ಟಿಯಾದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುವಷ್ಟು ದಪ್ಪವಾದರೆ ಆಯಿತು.ತಿಳಿಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಾಧಾರಣ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸರಿ ಹೊಂದುವ ಅಳತೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತೇನೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಣ್ಣ-ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡಲು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಅಳತೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ- ಹೆಚ್ಚಿಗೆಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸ ಬೇಕು. ಉದಾ ಸಣ್ಣದಾಗಬೇಕೆ0ದಲ್ಲಿ 3"ಉದ್ದವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಅಗಲವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಾರದು. ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡಬೇಕಾದವರು 4" ಉದ್ದ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಬಹುದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಉಳಿತಾಯವೂ ಹೌದು, ಆರಾಮವೂ ಹೌದು. ಅಲ್ಲದೆ ನಾವೇ ಮಾಡಿದೆವೆಂಬ ಖುಷಿ ಕೂಡ ಆಗುತ್ತದೆ. ಎರಡು ದಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ಒಂದು ಒಗೆದು ಹಾಕಿದಾಗ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಒಮ್ಮೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸುಮಾರು ವರ್ಷಗಳ ತನಕ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ,ನೆರೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಹೆರಿಗೆಯಾದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಬರುತ್ತದೆ.

ದಟ್ಟಿಯ ಉದ್ದ = 45", ಅಗಲ = 9", ಒಂದುಕಡೆ ಬಿಡಬೇಕಾದ ಲಾಡಿಯ ಉದ್ದ = 11", ಇನ್ನೊಂದುಕಡೆ ಬಿಡಬೇಕಾದ ಲಾಡಿಯ ಉದ್ದ = 21"
ದಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ಹೊಲಿಯಲು ಇರುವ ಲಾಡಿಯ ಉದ್ದ = 29"
ಒಟ್ಟು ಬೇಕಾದ ಲಾಡಿಗಳು 3,ಒಂದು ಲಾಡಿಯ ಒಟ್ಟು ಉದ್ದ = 61"



A - B ದಟ್ಟಿಯ ಉದ್ದ ಅಂದರೆ ಸೊಂಟದ ಅಳತೆ = 45 ಇಂಚು
A - C ದಟ್ಟಿಯ ಅಗಲ = 9 ಇಂಚು
E - G ಒಂದು ಕಡೆ ಕಟ್ಟಲು ಬಿಡುವ ಲಾಡಿಯ ಉದ್ದ = 11 ಇಂಚು
F - H ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಕಟ್ಟಲು ಬಿಡುವ ಲಾಡಿಯ ಉದ್ದ = 21 ಇಂಚು
E - F ದಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ಹೊಲಿಯಬೇಕಾದ ಲಾಡಿಯ ಉದ್ದ = 29 ಇಂಚು
F - B ದಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ಲಾಡಿ ಹೊಲಿಯದೆ ಬಿಡಬೇಕಾದ ಉದ್ದ = 8.5 ಇಂಚು
E - A ದಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ಲಾಡಿ ಹೊಲಿಯದೆ ಬಿಡಬೇಕಾದ ಉದ್ದ = 7.5 ಇಂಚು

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಸಿಂಪಲ್ಲಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ ಒಗೆದ ವಾಯಿಲ್ ಸೀರೆಯನ್ನು ಇಬ್ಬರು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದು ಅಡ್ಡವಾಗಿ 3 ಸಲ ಮಡಚಬೇಕು, ಹಾಗೆ ಮಡಚಿದಾಗ ಅದು ಸಾಧಾರಣ 8 ರಿಂದ 10" ದಪ್ಪನಾದ ಉದ್ದವಾದ ದಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ದಟ್ಟಿಯ ಬದಲಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಹುದು. ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಸುತ್ತಿ ನಂತರ ಸಿಕ್ಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ಮೇಲಿನ ಅಂಚಿಗೆ ಒಂದು ಲಾಡಿ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಚಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಲಾಡಿ ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಲಾಡಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ- ಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅದು ಸಹಾ ದಟ್ಟಿಯ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಗೆಯುವಾಗ ಸುಲಭ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸುಲಭ ಉಳಿತಾಯದ ಖಾತೆಗೆ ಇದೊಂದು ಸೇರ್ಪಡೆ. ಬೇಕಾದವರು ಮಡಚಿ ದಟ್ಟಿಯಹಾಗೆ ಆದಾಗ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೊ ಅಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಲಾಡಿಗಳನ್ನು ಹೊಲಿದರೆ ಅದೂ ಕೂಡಾ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಆದಂತಹ ದಟ್ಟಿ. ಒಗೆದರೆ ಒಣಗಲು 2-3 ದಿನ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಹುದು.

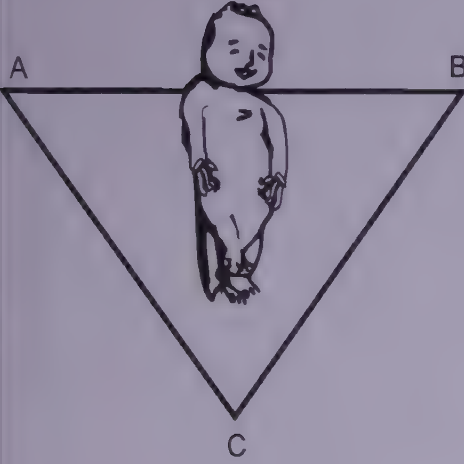
ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಬಾಣಂತಿ ಆರೈಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ

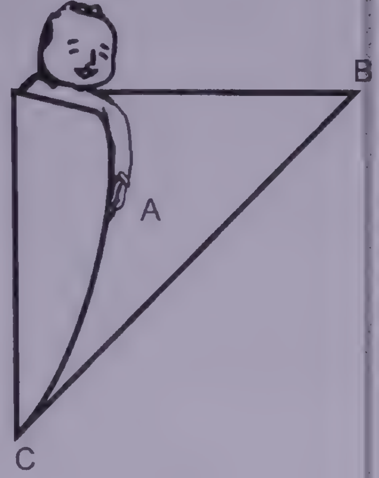
ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಆರೈಕೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ಹಾಗೇ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಇಲ್ಲಿಂದ ಎಣ್ಣೆ, ವಿರ್ಶೆಯ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಬಾಣಂತಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಪರಮಾಂಗನೇಟ್ ಬೆರೆಸಿದ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೊಂಟ ಮಟ್ಟ, ಬಾತ್‌ಟಬ್‌ನಲ್ಲಿ 15 ನಿಮಿಷ ಕೂರಿಸುವ ಕ್ರಮ ಇದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 15 ನಿಮಿಷ, ಸಾಯಂಕಾಲ 15 ನಿಮಿಷ 10 ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಕೂರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಟಬ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನುಕೂಲತೆ ಇದ್ದವರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ವಿಧಾನವನ್ನು (ಅಂದರೆ ಪುರುಸೊತ್ತು ಇರಬೇಕು, ಸಾಮಗ್ರಿ, ಸಾಧನಗಳು ಇದ್ದರೆ) ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಂದರೆ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು.

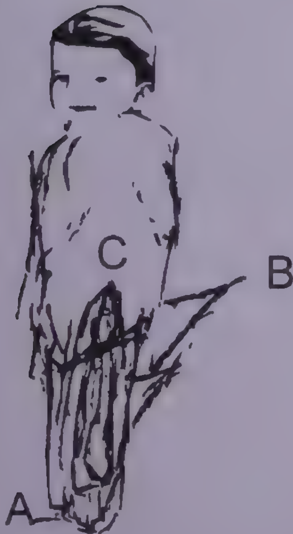
ಮಗುವನ್ನು ಮಲಗಿಸುವ ಮೊದಲು ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟುವ ವಿಧಾನ

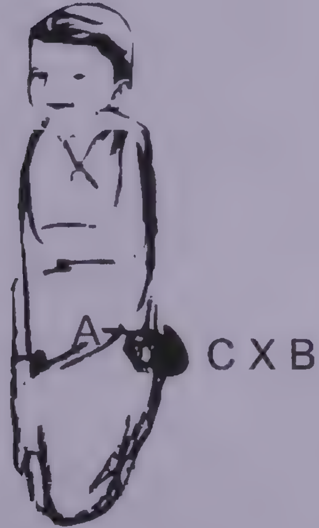
ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿದ ಮಗುವನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟುವುದನ್ನು ಇತರರು ಮಾಡುವಾಗ ನೋಡಿ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಕಲಿಯಬಹುದು. 40" X 40" ರ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರವಾಗಿ ಮಡಚಿ ಕೆಳಮುಖ ತ್ರಿಕೋನವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಕಾಲುಗಳು ತ್ರಿಕೋನದ ಕೆಳಗಿನ ಕೋನಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲು ಬಲಗೈಯನ್ನು ದೇಹದ ಪಕ್ಕದಟ್ಟಿಟ್ಟು ಬಲ ಭುಜದ ಮೇಲಿಂದ ತ್ರಿಕೋನದ ತುದಿಯನ್ನು ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ತಂದು ಬೆನ್ನ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ನಂತರ

ಮಗುವನ್ನು ಮಲಗಿಸುವ ಮೊದಲು ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟುವ ವಿಧಾನ









ಎಡಗೈಯನ್ನು ದೇಹದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಎಡ ಭುಜದ ಮೇಲಿನಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿಯನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ತಂದು ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಗಡೆಯಿಂದ ಎಡಗಡೆಗೆ ತರಬೇಕು. ಈಗ ಕೆಳಗಿನ ತುದಿಯಿಂದ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮೇಲೆ ತರಬೇಕು. ಎಡಗಡೆಗೆ ಉಳಿದಿರುವ ಮೊದಲನೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸುತ್ತು ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಕೆಳಗಡೆಯಿಂದ ಎಡೆಗಡೆಗೆ ತರಬೇಕು. ಎಡಗಡೆಗೆ ತಂದ ಬಟ್ಟೆಯ ತುದಿಯಿಂದ ಮೇಲೆ ತಂದ ಬಟ್ಟೆಯ ತುದಿಯನ್ನು, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ ಗಂಟು ಹಾಕಬೇಕು. ಇದು ಮಗುವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟುವ ರೀತಿ. ನೋಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮಾಡಿ ಮರೆತವರಿಗೆ ನೆನಪನ್ನು ತರಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಕಟ್ಟಿದ ಮಗುವನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಬಲ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೂ ಹಿತದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವನ್ನು 1ರಿಂದ $1^1/_2$ ತಿಂಗಳಾದರೂ ಕಟ್ಟಿ ಮಲಗಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಕೈಗಳನ್ನು ಒಳಗೆ ಕಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಕೈಗಳನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟು ಕಟ್ಟಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿನ ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವ ವಿಧಾನ

ಮಗುವಿನ ಬಟ್ಟೆ ಮಲಮೂತ್ರದಿಂದ ವಾಸನಾಯುಕ್ತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಒಗೆದು ವಾಸನೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಮಲ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಒಗೆಯುವಾಗ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಗು ಮಲ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೆ ಮಲವನ್ನು ಪಾಯಿಖಾನೆಗೆ ಹಾಕಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲೆ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಗೆಯುವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು 2–3 ಡ್ರಾಪ್ಸ್ ಡೆಟ್ಟಾಲ್ ಹಾಕಿದ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಬೇಕು. ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಾಲಾಡಿಸಿ ತೆಗೆದು ಪುನಃ ಸೋಪ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಬೇಕು. ಮೊದಲು ಮೈ ಮೇಲಿನ ಬಿಳಿಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಗೆದು ತೆಗೆದು ನಂತರ ನೆನೆಸಿದ ಮಲ ಮೂತ್ರದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಗೆಯಬೇಕು. 2 ಸಾರಿಯಾದರೂ ಜಾಲಾಡಿಸಿ ನೀರು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಒಳ್ಳೆಯನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಗೆ ವಾಸನೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಡೆಟ್ಟಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಮಗುವಿನ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ನವೆಯುಂಟಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಚರ್ಮ ಕೆಂಪಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತದೆ.. ಆದ್ದರಿಂದ ಜಾಗ್ರತೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಸಿದ ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆಯಾದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಹೊದೆದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಎರಡು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಒಗೆಯಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಬಟ್ಟೆಬರೆಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವಿರ್ಶೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ವಿರ್ಶೆ ಅಂದರೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಸ್ಯದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಾಡುವ ಒಂದು ತರಹದ ಕಷಾಯ. ಆ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಜೀರಿಗೆ, ಗಸಗಸೆ, ಓಮ, ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಳು, ಓಂಟೆ ಪುಳಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅರೆದುಹಾಕಿ ಮಾಡುವ ತಂಬಳಿಯಂತೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ವಿರ್ಶೆ ಮಾಡಲು ಗರ್ಗ (ಕಾಜ್ಜಳ ವ್ಹೋವೊ)ದ ಬೇರು, ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ಬೇರು, ದೊಡ್ಡ ತೊಗಚೆ ಬೇರು, ತುಂಬೆ ಹೂವಿನ ಗಿಡದ ಬೇರು, ಮುಂತಾದ ಬೇರುಗಳನ್ನೂ, ಬಿಳಿ ಹೊಂಗಾರೆಯ (ದವ್ವೆ ಪಂಗಿರೆ) ತೊಗಟೆ, ರಕ್ತ ಹೊನ್ನೆ (ಬೆಂಗಾಸಾಲಿ)ಯ ತೊಗಟೆ, ಆಲದ ಮರದ ಚಕ್ಕೆ (ಕುಂಬೆಸಾಲಿ) ಮುಂತಾದ ತೊಗಟೆಗಳನ್ನೂ, ಮಾಧಿಫಲ (ಮೊವ್ವಳಿಂಗ)ದ ಎಲೆಯ ನಾರನ್ನು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮಾವಿನ ಎಲೆಯ ನಾರು, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ದಂಟು, ಅಂಬಡೆ ಎಲೆಯದಂಟುಗಳನ್ನು ಗಜ್ಜುಗದ ಸೊಪ್ಪು, ನರವಲ ಸೊಪ್ಪು, ನೆಲನೆಕ್ಕರೆ (ಭ್ಹೂಯಿ ನಾಂಕೇರಿ), ದುಂಡು ಮಲ್ಲಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಮುಂತಾದ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೊಂದು ವಿರ್ಶೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ಬಗೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಹಿಂದಿನದಿನ ತಯಾರು ಮಾಡಬೇಕು. 4 ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ 'ಬೇರಾದರೆ' ಸ್ವಲ್ಪ ಜಜ್ಜಿ ಹಾಕಬೇಕು. (4"ರಿಂದ 5" ಉದ್ದದಬೇರು) 4–5 ತುಂಡು ಬೇರು ಹಾಕಿದ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ $1^1/_2$ ಲೋಟದಷ್ಟು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೊಪ್ಪಾದರೆ 1ರಿಂದ $1^1/_2$ ಮುಷ್ಠಿ ಸೊಪ್ಪು, ತೊಗಟೆಯಾದರೆ 4–5 ತುಂಡು ಸಾಧಾರಣ ಉದ್ದದ್ದು ಹಾಕಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಸಣ್ಣ ಲೋಟದಲ್ಲಿ 2 ಓಂಟೆ ಪುಳಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಮಾರನೇ ದಿನ ಜೀರಿಗೆ 1 ಚಮಚ, ಗಸಗಸೆ $^1/_2$ ಚಮಚ, ಓಮ 1 ಚಮಚ, ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಳು 6–8 ಇವಿಷ್ಟನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ನೆನಸಿದ ಓಂಟೆ ಹುಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ನಯವಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ, ಮಾಡಿದ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಒಗ್ಗರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ 1ರಿಂದ $1^1/_2$ ಲೋಟವನ್ನು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಬಂದ ಬಾಣಂತಿಗೆ (ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ದಿವಸ) ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಕೆಲವರು ಹಸಿಯಾಗಿಯೂ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಇದು ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾದ ಔಷಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವಿರ್ಶೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಬೇರು, ತೊಗಟೆ, ಸೊಪ್ಪು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣ ಪ್ರಕೃತಿ, ತಂಪು ಪ್ರಕೃತಿ ಎಂಬ ಬೇಧವಿದೆ. ಉಷ್ಣ ಪ್ರಕೃತಿಯದ್ದಾದರೆ, ನೀರುಳ್ಳಿಯ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನೂ ತಂಪಿನದಾದರೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನೂ ಒಗ್ಗರಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಮೊದಲನೆ ವಿರ್ಶೆಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನೇ ಒಗ್ಗರಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ವಿರ್ಶೆಕುಡಿದರೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಿಲ್ಲ. ಉಷ್ಣ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಆಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಅಂತವರು ವಿರ್ಷೆಯನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಕಷಾಯ ಮಾತ್ರ ಕುಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಹಿಂದಿನವರ ಪ್ರಕಾರ ವಿರ್ಶೆ ಕುಡಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಎದೆ ಹಾಲು

ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈಗೀಗ ವಿರ್ಶೆಯ, ಬೇರು, ನಾರು, ತೊಗಟೆಗಳು ಆಯುರ್ವೇದದ ಮದ್ದಿನ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲೆಲ್ಲಾ 16ನೇ ದಿವಸ ಮತ್ತು 22ನೇ ದಿವಸ "ಕಣ್" ಅಂತ ಔಷಧ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅನುಭವವಿದ್ದವರು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಇದು ಹಿಡಿಯುವುದೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಜ್ಞಾನವಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಈಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾರೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಬಾಣಂತಿಗೆ ಗಂಜಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

1. **ಮೆಂತ್ಯದ ಗಂಜಿ:** 1/2 ಮುಷ್ಠಿ ಮೆಂತ್ಯದ ಬೀಜಗಳನ್ನು (ಮೆಂತ್ಯ) ಹಿಂದಿನ ದಿನ ನೆನೆಸಿಡಬೇಕು. ಮಾರನೆಯ ದಿನ 1/2 ಪಾವು ಅಕ್ಕಿಯೊಂದಿಗೆ ತೊಳೆದು ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ, ಬೆಲ್ಲ ಬೇಕಾದವರು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಅಥವಾ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನುವುದು.

2. **ರವೆ ಗಂಜಿ:** ಬೊಂಬೈ ರವೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಹಾಲು ಹಾಕಿ ತಿನ್ನುವುದು.

ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯಗಳು (ಉಪ್ಕರಿ)

1. **ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ:** ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ತೊಳೆದು ತುಂಡರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತುಂಡು ಮಾಡಿದ ನೀರುಳ್ಳಿಯ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು 2 ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ.

2. **ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ:** ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದ ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಒಗ್ಗರಿಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಮೆಂತ್ಯೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ.

3. **ನೀರುಳ್ಳಿಯ ಪಲ್ಯ:** ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ತುಂಡು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಸಿವೆಯ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ, ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕುದಿಸಿ ಪಲ್ಯವನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತರಹದ ಗಂಜಿ ಮತ್ತು ಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಮಾಡಿ ತಿಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುವ ಮಣ್ಣಿ (ಬೊಳಾಗುಳಿ) ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿದ 1/2 ಕೆ.ಜಿ. ಗೋಧಿ, 1/2 ಕೆ.ಜಿ. ರಾಗಿಯನ್ನು ಸಾಯಂಕಾಲ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ನೆನಸಬೇಕು. ರಾಗಿಯನ್ನು ನೀರು ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಮೇಲೆ, ಮೇಲೆ

ಕೈಯಾಡಿಸಿದಾಗ ತಿರುಗಿ ಬಂದ ರಾಗಿಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತಾ ಪುನಃ ಕೈಯಾಡಿಸಿ ತಿರುಗಿ ಮೇಲೆ ಬಂದ ರಾಗಿಯನ್ನು ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕುವುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ ಮಾಡಿ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಯಿಗೆಯಂಥ ಕಲ್ಲು ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಬಿಸಾಡಿ ಪುನಃ 2–3 ಸಾರಿ ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಿ ಹೊಯಿಗೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಹೊಯಿಗೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ 2 ಸಾರಿ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಇದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ "ವಾಣ್ಣಚೆ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಾರನೇ ದಿನ 10 ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಅಥವಾ ಸಾಯಂಕಾಲ ಗೋಧಿ, ರಾಗಿಯನ್ನು ಗ್ರೈಂಡರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಬೇಕು. ರುಬ್ಬಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ದೊಡ್ಡಪಾತ್ರೆಗೆ ಗಾಳಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಸಲ ಹಾಕಿದ ನೀರು ಗಾಳಿಸಿ ಪುನಃ ನೀರು ಹಾಕಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟು ಇದ್ದರೆ ಪುನಃ ನೀರು ಹಾಕಿ ಗಾಳಿಸಬೇಕು. ವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಗಾಳಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈಗ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಅಥವಾ ಸರಿಗೆಯ ನೆಟ್ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಸಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಸಬಹುದು. ಗಾಳಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ಗಂಟೆಗೆ ಗಾಳಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸಾಯಂಕಾಲ ಮೇಲಿನ ನೀರು ಬಿಸಾಡಿ ಬೇರೆ ನೀರು ಹಾಕಬೇಕು. ಬೇರೆ ಸಣ್ಣ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 5–6 ಬಾದಾಮನ್ನು ನೆನೆಸಿಡಬೇಕು.

ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ನೀರು ತೆಗೆದು ಬಿಸಾಡಬೇಕು. ಆದಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸದೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ನೆನೆಸಿದ ಬಾದಾಮಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು, ಅದಕ್ಕೆ 1 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, 1 ಚಮಚ ಓಮ, 2 ಕಡ್ಡಿ ಅಶ್ವಗಂಧಿ ತುಂಡು, 4 ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಳು, (ಬೇಕಾದವರು ಒಂದು ಬರೀ ಸಣ್ಣ ತುಂಡು ಎಕ್ಕಂಡ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ತುಂಡು ಹಿಪ್ಪಲಿಯನ್ನು) ಇವಿಷ್ಟನ್ನು ನೆನೆಸಿ (5 ನಿಮಿಷ); ಮಿಕ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ನಯವಾಗಿ ಅರೆದು ಮೊದಲು ತಯಾರಿಸಿರುವ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ನಂತರ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹರವಲು ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ದಪ್ಪ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಬೆಡ್‌ಸೀಟ್ 4 ಮಡಿಕೆ ಮಾಡಿ ಹಾಕಬಹುದು. ಒಳ್ಳೆಯ ಗೋಣಿಯ ತಾಟು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಅದರ ಮೇಲೆ ಪುನಃ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ಒಗೆದ ಬೈರಾಸನ್ನು ಹಾಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಹರವಬೇಕು. ಅರ್ಧ ಮುಕ್ಕಾಲು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿದ್ದ ನೀರು ಬಟ್ಟೆ ಹೀರುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಬಿಲ್ಲೆ ಮಾಡಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಬಿಲ್ಲೆ ಮಾಡಿ ಚಟ್ಟೆಮಾಡಿ ಬೆರಳು ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಬಿಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿ ಅಥವಾ ಗೆರಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿ ಒಣಗಿಸಿ ಮೇಲೆ ಧೂಳು ಬೀಳದ ಹಾಗೆ ತೆಳುವಾದ ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಲಿಗಿಡಬೇಕು. 2–3 ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಣಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲು ಸರಿಯಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ದಿನ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಗಾಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಬೇಕು.

ಮಣ್ಣಿ ಮಾಡುವಾಗ ಬೇಕಾದ ಬಿಲ್ಲೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಬೇಕು. ನೆನೆಸಿದ ನೀರನ್ನು ಬಿಸಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೈಯಾಡಿಸುತ್ತಾ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಕುದಿ ಬಂದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು, ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಮಣ್ಣಿ ಅತೀ ದಪ್ಪವೂ ಆಗಬಾರದು ತೆಳುವೂ ಆಗಬಾರದು. ಮಣ್ಣಿ ತಿನ್ನಿಸುವಾಗ ಸಾಧಾರಣ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು.

ಮಗುವಿಗೆ 8 ತಿಂಗಳಾಗುವಾಗ ಅಕ್ಕಿ+ಗೋಧಿ+ಅವಲಕ್ಕಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ, ಬೇರೆಯಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು, ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಓಮಕಾಳು,ಬಾದಾಮವನ್ನು ಸಹ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಹುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೇಕಾದಾಗ 4 ಚಮಚ ಹುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನೆನೆಸಿ ಮೇಲಿನ ನೀರನ್ನು ಬಿಸಾಡಿ, ಹಾಲು ಅಥವಾ ನೀರನ್ನುಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕದಡಿ, ಕುದಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ,ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಮಣ್ಣಿಯ ಹದಕ್ಕೆ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಿಸಿದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಅನ್ನ ಊಟ ಮಾಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸುಲಭ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ಊಟಮಾಡಿಸಲು ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲಾ.

6 ತಿಂಗಳಾದ ನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಕೊಡುವುದಾದರೆ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಗೆಯೇ ಕೊಡುವುದರ ಬದಲು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು, ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ತಿರುವಿ ಮಣ್ಣಿಯ ಹಾಗೆ ತಿನ್ನಿಸ ಬಹುದು ಅಥವಾ ತೆಳುವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಸ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಇಟ್ಟು ಕೊಡಬಾರದು, ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ ಹಾಗೆ ತಿನ್ನಿಸ ಬೇಕು. ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು ಅಂದರೆ ಪುಟ್ಟಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು ಮಾತ್ರ. ಕೆಲವರು ಪುಟಬಾಳೆ ಅಥವಾ ಬೂದುಬಾಳೆ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಚಿಪ್ಸ ತರಹ ಕತ್ತರಿಸಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹುಡಿಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಓಮಕಾಳು ಮತ್ತು ತಾಕತ್ತಿಗೆ ಬಾದಮನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಹುಡಿಮಾಡುವಾಗ ಹಾಕಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಡಿಹಾಕಿ ನೀರು ಅಥವಾ ಹಾಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ,ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕದಡಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಮಣ್ಣಿಯ ಹದಕ್ಕೆ ತಯಾರು ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಿಸ ಬಹುದು. ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡುವುದಾದರು ಮಗುವಿನ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದೇತರಹದ ಮಣ್ಣಿ ತಿಂದು ಬೇಜಾರಾದರೆ, ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀವದಲ್ಲಿ ಪುಷ್ಠಿಯಾಗಲು ಹಿರಿಯರು ಮಾಡುತಿದ್ದ ವಿಧಾನವಿದು.

ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳ ಜೋಗುಳ ಹಾಡುಗಳು ಕೊಂಕಣಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ

ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಡಿಸುವಾಗ, ಮಲಗಿಸುವಾಗ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದು ಹಿಂದಿನವರಲ್ಲಿ ವಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿತ್ತು. ನನಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ನಾವು ಸಣ್ಣವರಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ತಾಯಿ, ಅಜ್ಜಿಯರು, ಸೋದರತ್ತೆಯವರು ಹೇಳಿದ, ಕೇಳಿದ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ. ಹಿಂದೆಲ್ಲಾ ಜೋಗುಳ ಹಾಡುವ ಕ್ರಮವಿತ್ತು. ಮೊದಲನೇ ಪದ್ಯವೇ ಜೋ ಜೋ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾನಂದ ಎಂಬ ಪುರಂದರ ದಾಸರ ಪದ್ಯ. ಅದನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ಪುರಂದರ ದಾಸರ ಪದ

ಜೋ ಜೋ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾನಂದ । ನಂದ ಗೋಪಿಯ ಕಂದ ಬಾಲ ಮುಕುಂದ ॥ಪ॥ ಪಾಲುಗಡಲೊಳು ಪವಡಿಸಿದವನೆ । ಆಲದೆಲೆಯ ಮ್ಯಾಲೆ ಮಲಗಿದ ಶಿಶುವೆ । ಶ್ರೀ ಲಲಿತಾಂಗೆಯರ ಚಿತ್ತದೊಲ್ಲಭನೆ । ಬಾಲ ನಿನ್ನನುಪಾಡಿ ತೂಗುವೆನಯ್ಯಾ ॥ 1 ॥ ಹೊಳೆವಂಥ ರನ್ನದ ತೊಟ್ಟಿಲ ಮ್ಯಾಲೆ । ಥಳಥಳಿಸುವ ಗುಲಗುಂಜಿಯ ಮಾಲೆ ॥ ಅಳದೆ ನೀ ಪಿಡಿದಾ ದೆನ್ನಯ ಮುದ್ದು ಬಾಲ । ನಳಿನ ನಾಭನೆ ನಿನ್ನ ಪಾಡಿ ತೂಗುವೆನು ॥ 2 ॥ ಯಾರ ಕಂದ ನೀ ನ್ಯಾರ ನಿಧಾ ನೀ । ಯಾರ ರತ್ನವೊ ನೀನ್ಯಾರ ಮಾಣಿಕವೋ ॥ ಸೇರಿತು ಎನಗೊಂದು ಚಿಂತಾಮಣಿಯೆಂದು ಬಾಲ ನಿನ್ನನು ಹಾಡಿ ತೂಗುವೆನಯ್ಯಾ ॥ 3 ॥ ಗುಣನಿಧಿಯೇ ನಿನ್ನ ಎತ್ತಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ । ಮನೆಯ ಕೆಲಸ ಯಾರು ಮಾಡುವರಯ್ಯಾ ॥ ಮನಕೆ ಸುಖನಿದ್ರೆ ತಂದುಕೋ ಬೇಗ । ಪಣಿಶಯನನೆ ನಿನ್ನ ಪಾಡಿ ತೂಗುವೆನು ॥ 4 ॥ ಅಂಡಜವಾಹನ ಅನಂತ ಮಹಿಮ । ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷ ಶ್ರೀ ಪರಮ ಪಾವನ ॥ ಹಿಂಡು ದೈವದ ಗಂಡ ಉದ್ದಂಡಧರನೇ ಪಾಂಡುರಂಗ ಶ್ರೀ ಪುರಂದರ ವಿಠ್ಠಲ ॥ 5 ॥

****

ಮಗುವಿನ ಜೋಗುಳದ ಹಾಡು

ಜ್ವೊಯಿ ಜ್ವೊಯಿ ಜ್ವೊಯಿ ಜ್ವೊಯಿ ಕರೀನ
ಅಮ್ಗೆಲ್ ದೇವಾಕ್ ಜಾಯಿ ಕರೀನ
ಜಾಯ ಮ್ವೋಣು ಜಾಲ್ಲಲೋ ತೋ (ತೀ)
ದೇವಾನ ಆಮ್ಕಾ ದಿಲ್ಲಲ್ಲೋತೋ (ತೀ)
ದೇವಬಾಳೂ ಆಮ್ಕಾ ಜಾಯಿತೋ
ಜ್ವೋಯಿ ಕಾಣ್ಬು ನಿದ್ದವೋತೋ

****

ಮಗುವು ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡದಾದ ನಂತರ ಆಡಿಸುವ ಪದ್ಯ

ಪಾವನಂದನ ಪಾವ್ ನಂದನ ದಾವೇರೆ ಪಾಯ್ಯ
ಕ್ವೇಳುಗೆಲ್ಲೆಲೆ ಚೆರ್ದುವಾಂಕ ಘರಾಂತಪ್ಯೆಯಾ
ಜಂಜಿರ ಗಾಲ್ಲಿ ತೇ ಪಾಯಕ್ ಆಜ್ಜಾದಾಕ್ಕಯಾ

****

ತಾತಿಂಗಣ ಆಮ್ಗೆಲ್ ಬಾಬ್ಬಕ್ ಎದ್ದೆ ಎದ್ದೆ ವೈಂಗಣ
ತೇ ವೈಂಗಣಾ ಪೋಡಿನ ಆಮ್ಗೆಲ್ ಬಾಬ್ಬಕ್ ಕೊಕ್ಕೊ ಲಾಯಿನ

****

ತಕ ತಕ ತಕ ತೈಯಾ ತೇ ಬಾಳಾನ ನಾಂತನ ಚೊಯ್ಯ
ತೇ ಬಾಬ್ಬಲೇ ಪಾಯ್ಯಕ ವಾಳೆ ತೇಬಾಬ್ಬನ ನಾಂತನ ಪಳ್ವೇ

ಏಕ ಪಾಯ್ಯನಾ ನಾಂತಲೀ ಚದೂರಿ
ತಿಗಲ್ ಪಾಯ್ಯಕ ಘಾಲ್ಲಾ ಗಾಗ್ಗರಿ
ತೀ ಬ್ಲೊಂವತಲಿ ಪುರಾ ನಗರಿ
ತಿಗೆಲೆ ತೆ ಚೊಯ್ಯತೀ ವೈಖರಿ

****

ಆಳ್ಳುಳೊ ಬುಳ್ಳೆಳೋ ದಿವ್ಯಾಚಾ ಕಾಜ್ವಾಳೋ
ಬಾಬ್ಬಲೆ ನಿಡ್ಲಾಕ್ ತಿತ್ತಳೋ

ದೀಪದ ಸುತ್ತ ಕೈ ತಿರಿಗಿಸಿ ತಂದು ಕೈ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮಗುವಿನ ಹಣೆಗೆ ತಿಲಕವನ್ನು ಇಡುವುದು. ಮಗು ಖುಷಿಪಟ್ಟು ನೋಡುತ್ತದೆ.

ಎತ್ತೆ ಎತ್ತೆ ಮೋರಾ ಬೈಸರೇ ಕೀರಾ
ಚಾರು ಕಾತ್ತಾ ಬೂರು ಕಾತ್ತಾ
ಬುರ್ಕುಳೆಚೆ ಪಾನಿ ಪಿತ್ತಾ
ಬುರ್ರ್ಹ ಜಾವ್ನು ಉಬ್ಬುನ್‌ವತ್ತಾ

ಮಗುವಿನ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಬಲಗೈ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಎಡಗಡೆ ಕೈಗೆ ತಾಗಿಸಿ ಗಿಳಿ ಬಂದು ಕೂತಿದೆ, ತಿನ್ನುತ್ತಿದೆ, ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಎರಡೂ ಕೈ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹಾರಿ ಹೋಯಿತು ಎಂದು ಹೇಳುವುದು. ಆಗ ಮಗುವಿಗೆ ತುಂಬಾ ಖುಷಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ತಾತಿಂಗಣ ತಾತಿಂಗಣ ತಾತಿಂಗಣ ತೇ ಬಾಬ್ಬಲೇ ಬಾಂಗ್ರಾಚೆ ಹಾತು
ತೇ ಬಾಂಗ್ರಾಚೆ ಹಾತು ಕಶ್ಶಿ ಹಾಲ್ಲೋಚೆ, ತೇಬಾಯ್ಲೆಲೆ ಘರ ಕಶ್ಶಿ ಚಲ್ಲೋಚೆ
ತೇ ಬಾಂಗ್ರಾಚೆ ಹಾತು ಕಸ್ಸಿ ಹಾಲ್ಲೋಚೆ ತೇ ಬಾಮ್ಣಾಲೇ ಘರ ಕಶ್ಶಿ ಚಲೋಚೆ

****

ಝುಯ್ಲಿ ಝುಯ್ಲಿ ಗೋಡ್ಯಾ ತೇ ಗೋಡ್ಯಾ ಪಾಯ ಮೋಡ್ಯಾ
ತೇ ಗೋಡ್ಯಾರಿ ಬಸ್ಸೀಲ್ ಚ್ಯಾಡೋ ಪಾಯಿ ನಿಸ್ರೋರ್ನ್ ಪೊಡೋ
ಬ್ಲೊಂಕ ದೀವ್ನು ರೊಡೋ

****

ಘೋಣಿ ಘೋಣಿ ಪಾಕ್ಕ್ ಹಾಲ್ಲಯಿ
ಸಪ್ತ ಸಮುದ್ರ ಬೋವ್ನು ಯೋ
ಪಿಲ್ಲಾ ನುನ್ನು ದೀವ್ನು ಯೋ ಪಿಲ್ಲ್ ಗೆಲ್ಲಿ ಘಟ್ಟಾರಿ
ಘೋಣಿ ಪಳ್ಳಿ ಬೆಟ್ವಾರಿ, ಹಾತು ದ್ವೋನಿ ಮತ್ತಾರಿ

ಮಗುವಿನ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವುದು. ಪದ್ಯದ 4ನೇ ಪಾದವನ್ನು ಹೇಳುವಾಗ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸುವುದು.

ಯೋರೆ ಬಾಳಾ ಮೊಗರೆ ಕಳ್ಯಾ ಬೈಸರೆ ಪಾಯ್ಯಾರಿ
ನೀದ ಕಾಣು ರೋಡಚೆ ಸೋಣು ಬೈಸರೆ ಹಾಂಡಿರಿ
ತಾನ್ನಿ ಘರಾ ಯೆವಚೆ ಝೂಲ್ಲೆ ಆಫಿಸಾಂತುಲ್ಯಾನ
ತಾನ್ನಿ ಕೆಲ್ಲೆಲೆ ನಾರೇ ಬಾಳಾ ತುಗ್ಗೆಲೇ ತ್ರಾಸಾನ
ಆಗೋ ವಸಂತಿ ಹಾಂಗಾಯಾಗೋ ಚರ್ಡಾಕ ನಿದ್ದಾಯಗೋ
ನಾನಾತ್ಲೆರಿ ಚಾ ಉಜ್ಜೊ ಮಾತ್ರ ಪಳೈಗೋ
ಬಾಳು ಗೋರೋ ಪಣ್ಸಾ ಘರೋ ಗೋರೆ ಆಂಗಾನ
ದೋಳೇಸಾನ ರೂಂದ ಕಾನ ಸುಂದರ ರೂಪಾನ
ಈಸ ಬಾಯ್ಯೆ ಮಸ್ತಚೆಲ್ಲೊ ಪಿವ್ಚೆ ಸೊಡನಾ
ಕಾಳು ನಾಗೋ ವೇಳು ನಾಗೋ ತೋಂಡ ಸೊಡನಾ
ಜಾಯಿ ಮ್ವೋಣು ಜಾಲ್ಲೊ ತೋಬಾಳು ಆಮ್ಚೇಕತೀರಿ
ಆನಂದಾಚೋ ಮೋರು ನಾಂತಾ ಗರಾಂಭಿತ್ತರಿ
ಸಂಸಾರಾಚೇ ಸುಖ ಹಾಂವೆ ಪೂರ್ಣ ಪಳೈಲೆ
ಹೇ ಬಾಳಾನ ಆಮ್ಚೆ ಆನಂದಾಚೆ ಝೂಡ ಪುಲ್ಲ್ಯಾಲೆ
ನಿದ್ರೆ ಬಾಳಾ ಚಾಂಪೆ ಕಳ್ಯಾ ಮೆಗ್ಗೆಲೆ ಪಾಯ್ಯಾರಿ
ನೀದ ಕಾಣು ರೊಡ್ಚೆ ಸೋಣು ಬೈಸರೆ ಹಾಂಡಿರಿ.

****

ತೋಳು ಕೈಯಾ ತೋಳು । ತೋಳನ್ನಾಡಿ ಬರುವಾಗ
ಕಾಳು ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿತು । ಮದ್ದು ತಾರೋ ಮಾವಾ
ಮದ್ದು ತಂದೆ ಮುದ್ದು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಲಿ ಮದ್ದು
ಎಡದ ಕೈಯಾ ನೋಡು ಕಡಿದು ಹೋಯ್ತು ನೋಡು
ಬಿಡದೆ ಮಾಡು ಮದ್ದು ತೋಳಿನಾಟ ಸಾಕು ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಮಗುವು ತೋಳನ್ನಾಡಿಸುತ್ತಾ ಇರುವಾಗ ಈ ಪದ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ತಿಂಗಳ ದೇವರೆ ಬತ್ತೆಬನ್ನಿ ಕಬ್ಬಿನ ಕೋಲು ಊರುತ ಬನ್ನಿ
ಮೆತ್ತನೆ ಹಾಲನು ಚೆಲ್ಲುತ ಬನ್ನಿ, ರಕ್ಷಿತನ ತಲೆಗೆ ತಂಪನು ತನ್ನಿ.
ರಕ್ಷಿತನ ತಲೆ ಮೇಲೆ ಡುಪ್ಪ ಬನ್ನಿ

ಚಂದಮಾಮನನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಅವನು ಬಂದರೀತಿ ವರ್ಣಿಸಿ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳುವುದು. ನಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ಮಗುವಿನ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡುವುದು. ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸು ಚಂದ್ರ ಬಂದೇ ಬಿಟ್ಟ ಎನ್ನುವ ಹಾಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

****

ಡೊಳ್ಳಿರೆ ಡೊಳ್ಳಿ ಮಾಡ್ಯಾ ರುಕ್ಕಾರಿ ಚಳ್ಳಿ
ಪಾಯ ನಿಸ್ಸೊರ್ನು ಪಳ್ಳಿ ಡೊಲ್ಲಿ ಬೆತ್ತೂನು ಗೆಲ್ಲಿ
ಡೊಳ್ಳಿ ಬೈಸುನ್ ರಳ್ಳಿ, ಡೊಳ್ಳಿ ದೇವಾಲೆ ಗೆಲ್ಲಿ
ದೇವಾನ್ ಶಿಕ್ಷೆ ದಿಲ್ಲೆ, ತಪ್ಪು ಮನಾಂಗೆಲ್ಲೆ
ಚಾರು ಬುರು ಗಾಂಟಾಣಿ ತಾಕ್ಕಾ ಲೋಣೆ ಯಾನಾ
ಮಾವನ ಹಾಳ್ಳೆಲಿ ಮಷಿ ಮಾಯ್ಯೇನ ಕೆಲ್ಲೆಲ್ ಪೊಸು
ಪೋಸಾಂ ಪಳ್ಳೆ ಕಾಪ್ಪಡ ಬಾಬ್ಬಾಲ್ ಬಾಯ್ಲ್ ಮಂಕಡ

****

ಅಕ್ಕಾ ಮಕ್ಕಾ ತಾಕ್ ನಾಕ್ಕಾ, ತಳ್ಳೆಲ್ ಪೋಡಿ ವಾಡಿ ಮಾಕ್ಕಾ
ಅಕ್ಕಾ ಗೆಲ್ಲಿ ತಾಕ್ಕಕ್ ಸುಣ್ಣೆನ್‌ದರ್ಲೆ ನಾಂಕಾಕ್
ಫೆ ತುಗ್ಗೆಲ್ ತಾಕ್ ದೀ ಮಿಗ್ಗೆಲ್ ನಾಂಕ್

****

ಉಂಡು ಬಾಂದಿ ಚರ್ಡ್ರಾ ಲಾಡ್ದು ಬಾಂದಿ
ದ್ವೋನಿ ದ್ವೋನಿ ಉಂಡೆ ನಾರ್ಲಾ ಗೋಡ್ಡಾಚೆ
ತೆಲ್ಲ ತುಪ್ಪಾಚೆ ರೋಸಾಂ ಬೂಡೊಚೆ
ಬಾಬ್ಬುಲ್ ತೋಂಡಾ ಉಡೋಚೆ
ದೊಲ್ಲುನ ದೊಲ್ಲುನ ಬಾಗ್ಗಿಲೋ
ಕೇಳ್ಡೆ ಕಾವ್ವಾಲಾಗ್ಗಿಲೋ
ಕೇಳ್ಡೆ ಜಾಲ್ಲೆ ಗೋಡ್ಡ್
ಬಾಳ ಜಾಲ್ಲೊ ಹೋಡ್ಡ

****

ಬಾಲಗೀತ

ನಾಚರೇ ಮ್ಹೋರಾ ಪುಲ್ಲಾಂಚಾ ವನಾಂತು ॥ಧೃ॥ ಪಾಯ ತುಜೆ ಕಾಳ್ಡೆ । ಚಂದ ನೀಲ ದೋಳ್ಡೆ । ಪಾಕ ಪುಲ್ಯೆತೂ ಲಕ ಲಕರೇ ॥1॥ ರೂಪ ಭಾರೀ ಛಾನ ।ಚೊಂಚಿ ಚಂದ ಸಾನ ಮಾತ್ಯಾರಿ ತೂರೊ ಶೋಭತಾರೇ ॥2॥ ಇಂದ್ರಧನು ರಂಗ ।ದಿಸ್ತಾ ಸಗಳ್ಡೇ ಆಂಗ ಪೂಲ್ಯೆ ಫುಲಾಂಚಿ ಪಾಕರೇ ॥3॥ ಪುಲ್ಯೆ ಪಾಕಾ ಹಾಯ್ಲೊ ।ಭಾರೀ ಹಸ್ತಾ ಶಾಣೋ ।ಸುಂದರ ನಾಚಾಂತ ಆನಂದುರೇ ॥4॥ ಶ್ರೀ॥ಶ್ರೀ॥ಶ್ರೀ॥ ರಚನೆ. ನರಹರಿ ವಿಠ್ಠಲ ಪ್ರಭು

ಮಾತಾ

ನಿದನಾತರೀ ಪದ ಮಣ್ಹತಾ।
ಪಾಳ್ಳೆ ಹಾತ್ತನ ತೀ ಹಾಲ್ಯೆತಾ।
ಭಾರೀ ಪ್ರೀತಿ ಕೋಣ್ಣಬಾ ಕರತಾ।
ತೀ ಮೆಗೆಲೀ ಮಾತಾ ॥1॥
ಮಝು ರೊಡ್ಚೆ ತೋಂಡ ಪೊಳ್ಳೋನ ।
ಭೂಕ ಲಾಗಲ್ಯಾ ತಿಕಾ ಕೋಳ್ನು ।
ವೋಗಿ ಕೋಣ್ಣ ಕರತಾ ದೂದ ಪಿವೋನ।
ತೀ ಮೆಗೆಲೀ ಮಾತಾ ॥2॥
ಹಾಸ್ತಾನಾ ಹಾಂವ ಪೋಳ್ಳೊನ ಹಾಸ್ತಾ ।
ಉಮ್ಮಾ ಬೆಗ್ಗಿ ಬೆಗ್ಗಿ ಖೂಬ ತೀ ಗೆತ್ತಾ ।
ಹೃದಯ ಜಿಗೆಲೆ ತುಪ್ತನ ಜಾತಾ ।
ತೀ ಮೆಗೆಲೀ ಮಾತಾ ॥3॥
ಬರೇ ನಾತರೀ ಮಾಕಾ ರಾಕ್ತಾ ।
ಸುಖ ದಿವಪಾಕ ಖಟಪಟ ಕರತಾ ।
ವೇಳ್ಡಾರೀತೀ ಉಪಕಾರ ಕರತಾ ।
ತೀ ಮೆಗೆಲೀ ಮಾತಾ ॥4॥
ತುಗೆಲಿ ಮಾಯಾ ಮನಾ0ತ ಉರತಾ ।
ತವ ಉಪಕಾರ ದುಷ್ಟು ವಿಸರತಾ ।
ಖರೀ ಪ್ರೀತಿ ಕೋಣ್ಣತೀ ಕರತಾ ।
ತೀ ಮೆಗೆಲೀ ಮಾತಾ ॥5॥

ರಚನೆ: ನರಹರಿ ವಿಠ್ಠಲ ಪ್ರಭು

ಮಗುವಿಗೆ ಎರಡರಿಂದ ಎರಡುವರೆ ವರ್ಷವಾದಾಗ ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮಾತುಗಳು ಅರ್ಥವಾಗುವಂತಿರುವಾಗ ನಾವು ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡುವಂತೆ ಪ್ರೇರೆಪಿಸಲು ಒಂದು ಆಟವನ್ನು ಮತ್ತು ಎಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಇನ್ನೊಂದು ಆಟವನ್ನು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಆಡಿಸುತಿದ್ದರು. ಆಡಿಸಲು ದೊಡ್ಡವರು ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡಮಕ್ಕಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೂಡಿಸುತಿದ್ದರು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಟದ ಜೊತೆ ಎಣಿಕೆ ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಭಾಷಣೆ ನಡೆಸಲು ಅನುಕೂಲ ವಾಗುತಿತ್ತು. ಸಮಯದ ಸದುಪಯೋಗ ವಾಗುತಿತ್ತು. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೆ ಎಲ್ಲಾ ತರಬೇತು ಕೊಡಿಸುತಿದ್ದರು. ಕೆಳಗಡೆ ಇಂತಹದ್ದೆ ಎರಡು ಆಟದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದೆನೆ.

ಎಣಿಕೆಯನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಆಡಿಸುವ ಆಟ

ಸಣ್ಣ ದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲರನ್ನು ಚಕ್ರಾಕಾರವಾಗಿ ಹತ್ತಿರ ಹತ್ತಿರ ಕೂಡಿಸಿಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುಷ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿ ಹಿಡಿಯಲು ಹೇಳಬೇಕು. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರೆ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಒಂದರಮೆಲೋಂದನ್ನು ಒಂದು ,ಎರಡು, ಮೂರು ,ನಾಲ್ಕು ಹೀಗೆ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಸುತ್ತಾ ಒಂದು ಕೈಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕೈಯನ್ನು ಇಡಿಸಬೇಕು. ಒಂದನೆಯದ್ದು ಅಕ್ಕಿಮುಡಿ, ಎರಡೆನೆಯದ್ದು ಉದ್ದಿನ ಮುಡಿ, ಮೂರನೆಯದ್ದು ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಮುಡಿ, ನಾಲ್ಕನೆಯದ್ದು ಹುರುಳಿಯ ಮುಡಿ ಎಂದು ಒಂದೊಂದೆ ಧಾನ್ಯದ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳಿಸುತ್ತಾ ಆಟ ಆಡಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಣಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಧಾನ್ಯಗಳ ಹೆಸರು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಒಂದರಮೇಲೋಂದನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕೂರಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲಾ ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಗ ಬೇಗ ಹೇಳಿಸಿ ಮೊದಲು ಇಟ್ಟ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹಗುರ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು ಮುಡಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಬಿದ್ದವು ದೊಸಬುಸಲ್ ಅಂತ ಹೇಳಬೇಕು ಆಗ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲಾ ಖುಷಿಯಿಂದ ದೊಸಬುಸಲ್ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಕೈಯನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಕಲಿಕೆಯು ಆಯಿತು ಟೈಮ್ ಪಾಸ್ ಆಯಿತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗಮ್ಮತ್ತು ಆಯಿತು. ಇದೆಲ್ಲಾ ನಾವು ಸಣ್ಣವರಿದ್ದಾಗ ಆಡಿದ್ದು ಸಣ್ಣಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಡಿಸಿದ್ದು ಹೌದು.

ಮತ್ತೊಂದು ಆಟ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರದ ಆಟ ಆಡಿಸುವ ಮೊದಲು ಆಡುವಂತಹದ್ದು. ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಕೆಳಮುಖ ಮಾಡಿ ಇಡಬೇಕು. ಆಡಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ತೋರು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಇಟ್ಟ ಕೈಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವಾಗದಂತೆ ತಿರುವಿ ಬೇಕು . ಬೆರಳನ್ನು ಒಂದುಕೈಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಕೈಯನ್ನು ಆಡಿಸುವಾಗ ಒಂದು ಪದವನ್ನು ಹೇಳುತಿದ್ದರು. ಅಠಿಕಿ ಮಿಠಿಕಿ ಲವ ಲವ ಪಾನ। ಕುರ್ಕುಟಾಂತು ಮಾಜ್ಜರ ಆಸ್ಸ ಸರ್ವಳೆಂತು ವಿಂದುರಾಸ್ಸ। ಭೇಟ ಕರ ಮಾಜ್ರಾ ಚಿಮ್ಟೊ ಕೀ ಗುಮ್ಟೊ ಎಂದು ಯಾರ ಕೈಯ ಮೇಲೆ ಬೆರಳಿದೆಯೊ ಅವರನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು. ಚಿಮ್ಟೊ ಅಂದರೆ ಚಿಮಟೆಯನ್ನು ಗುಮ್ಟೊ ಅಂದರೆ ಗುದ್ದನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಹಗುರವಾಗಿ ಚಿಮಟುವುದನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ಗುದ್ದನ್ನು ಕೊಟ್ಟಹಾಗೆ ಮಾಡಿ ಕೈ ಯನ್ನು ಅಂಗಾತ ಮಾಡಿಸ ಬೇಕು . ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲರ ಕೈಯಲ್ಲಿಪದ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾಮಾಡಿಸಿ .ಅಂಗೈ ಬಂದ ನಂತರ ಚಿಮ್ಟೊ ಅಥವಾ ಗುಮ್ಟೊ ಬಂದರೆ ಕೈಯನ್ನು ಹಿಂದೆ ಕಳಿಸಬೇಕು. ಕುಳಿತವರ ಕೈಗಳೆಲ್ಲಾ ಹಿಂದೆ ಬಂದ ನಂತರ ಹಾಗೆ ಕೂರಿಸಿ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರದ ಆಟ ಆಡಿಸುವುದು. ಅದನ್ನು ಕೆಳಗಡೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದೆನೆ.

ಕೂಡಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಿರಿಯರು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದು. ಮಕ್ಕಳು ಉತ್ತರವನ್ನು ಹೇಳುವುದು. ಮೊದಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಆಡಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಗ ಕಲಿತು ಕೋಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಹಿರಿಯರು : ಆಮ್ಗೆಲ್ ಅಮ್ಗೆಲ್ ಹಾತು ಕೈಂಯಿ ಗೆಲ್ಲೊ?
ಮಗು : ಗಾಂವಾ ಗೆಲ್ಲೊ.
ಹಿ : ಗಾಂವಾದಾಕುನು ಕಸ್ಸನ ಹಾಳ್ಳೆ ?
ಮಗು : ಕೇಳ್ಢೆ ಹಾಳ್ಳೆ.
ಹಿ : ಕೇಳ್ಢೆ ಕಸ್ಸನ್ ಕೆಲ್ಲೆ ?
ಮ : ದೇವಾದಿಲ್ಲೆ.
ಹಿ : ದೇವಾನ ಕಸ್ಸನ ದಿಲ್ಲೆ ?
ಮ : ದೇವಾನ ಪ್ರಸಾದು ದಿಲ್ಲೊ.
ಹಿ : ಪ್ರಸಾದು ಕಸ್ಸನ ಕೆಲ್ಲೊ ?
ಮ : ಮಾತ್ತೆ ಮಾಳ್ನು ಗೆತ್ಲೊ.
ಹಿ : ಮಾತ್ತೆನ ಕಸ್ಸನ ದಿಲ್ಲೆ ?
ಮ : ಮಾತ್ತೆನ ಊ ದಿಲ್ಲೆ .
ಹಿ : ಊ ಕಸ್ಸನ ಕೆಲ್ಲಿ ?
ಮ : ಬಾಂಯ್ಜೆ ದಾಂಡೆರಿ ಚಿಟಿಲ್ ಕೆಲ್ಲಿ.
ಹಿ : ಬಾಂಯ್ನ ಕಸ್ಸಲೆ ದಿಲ್ಲೆ?
ಮ : ಬಾಂಯ್ನ ಉದ್ದಾ ದಿಲ್ಲೆ .
ಹಿ : ಉದ್ದಾ ಕಸ್ಸನ ಕೆಲ್ಲೆ ?
ಮ : ಉದ್ದಾ ಕೇಳ್ಢೀ ಗಾಲ್ಲೆ.
ಹಿ : ಕೇಳ್ಢೀನ ಕಸ್ಸನ ದಿಲ್ಲೆ ?
ಮ : ಕೇಳ್ಢೀನ ದಾಂಡಾರೊ ದಿಲ್ಲೊ.
ಹಿ : ದಾಂಡರೆನ ಕಸ್ಸನ ಕೆಲ್ಲೆ ?
ಮ : ದಾಂಡರೆನ ಮಷಿ ಪಾಟೀರಿ ದಂಡಪಟ ದಂಡಪಟ ಮಾರ್ಲೆ

ಅಂತ ಹೇಳಿ ಹತ್ತಿರ ಕುಳಿತವರ ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟುವುದು. ಹಿರಿಯರು ಹತ್ತಿರ ವಿದ್ದವರು ನೋಡುತ್ತಾ ಆಡಿಸ ಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಜೋರಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳು ಪಾಪವಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದೆ ಹೊತ್ತು ಎಂದು ಸರಿಯಾಗಿ ತಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಆಡಿಸುವಾಗ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಡಿರುತ್ತದೆ. ತನಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹಿಂದಿನ ಜನಾಂಗ ದವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಆಟಾಆಡುತ್ತಾ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕು ಮನೆಯೆ ಮೊದಲ ಪಾಠಶಾಲೆ ಎಂದಿರಬೇಕು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದ ಅಜ್ಜಿಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂವತ್ಸರದ ಹೆಸರು, ತಿಂಗಳುಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು,ವಾರಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು, ತಿಥಿ, ಆಯನ, ಋತುಗಳಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿತಿಗಳನ್ನು ಮನೆಪಾಠದಂತೆ ಹೇಳಿ ಹೇಳಿ ಬಾಯಿಪಾಠ ಮಾಡಿಸು ತಿದ್ದರು. ಹಾಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲೇ ನಮ್ಮ ರೀತಿ ರಿವಾಜು, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನವೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದಿರುತ್ತಿತ್ತು.

ಮಗುವನ್ನು ನಗಿಸುವ ಇನ್ನೊಂದು ಆಟವನ್ನು ಆಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಗುವಿನ ಕೈಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಒಂದೊಂದೆ ಬೆರಳನ್ನು ಮಡಚುತ್ತಾ ಏಕ ಹಾಗ್ಗು ಗೆಲ್ಲೊ, ಏಕ ಮುತ್ತುಗೆಲ್ಲೊ, ಏಕು ಪೇಂಟಾ ಗೆಲ್ಲೊ, ಏಕ ಜೆವ್ಣಾ ಗೆಲ್ಲೊ, ಮಗುವಿನ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳಿ ಅವನ ಮನೆಗೆ ಹೋದ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ರಕ್ಷಿತನ ಮನೆಗೆ ಹೋದ ಎಂದು ,ರಕ್ಷಿತನ ಮನೆಯ ದಾರಿ ಯಾವುದು ಎಂದು ನಮ್ಮ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ತೋರು ಬೆರಳನ್ನು ಒಂದರ ನಂತರ ಎಂದನ್ನು ನಡೆಯುವಂತೆ ನಡೆಸುತ್ತಾ ಮಗುವಿನ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮುಂಗೈ ಮೇಲಿಂದ ಭುಜದ ತನಕ ನಡೆಸಿಕೊಂಡುಹೋಗಿ ಭುಜದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಚಗುಳಿ (ಕಾಚುಕುಲಿ) ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದುಸಾರಿ ಮಾತ್ರ ಮಗುವಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಪುನ: ಮಾಡುವಾಗ ಮಗು ಮೊಣಕೈಯ ಹತ್ತಿರ ಬರುವಾಗಲೇ ನಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಕಚಗುಳಿ ಮಾಡಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಥೆಗಳೆಂದರೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟ.ಅದೂ ತನ್ನ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಇರುವ ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಕಥೆಗಳೆಂದರೆ ಇನ್ನು ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ,ಮತ್ತು ಬೇಗನೆ ಅರ್ಥ ಕೂಡ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕೆಳಗೆ ಒಂದು ನಾವು ಸಣ್ಣವರಿದ್ದಾಗ ಕೇಳಿದ ಕಾಗೆ ಗುಬ್ಬಚ್ಚಿಯ ಕಥೆಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತೆನೆ.

ಏಕ ಗಾಂವಾಂತು ಏಕು ಕಾಯ್ಲೊ ಆಸ್ಸಿಲೊ. ಆನಿಏಕಿ ಗುಬ್ಬಚ್ಚಿ ಆಸ್ಸಿಲಿ. ಕಾಯ್ಲೆಲೆ ಘರ ಶಾಣಾಚೆ, ಗುಬ್ಬಚ್ಚಿಲೆ ಘರ ಮೆಣಾಚೆ. ತಾಂಕ ದೊಗ್ಗಾಂಕಂಯಿ ದೊಸ್ತಿ ಆಸ್ಸಿಲಿ. ತಾಂಕ, ತಾಂಕ ಜಾಯ್ನಾಸಿ ಆಸ್ಸಿಲ್ ತೆದ್ನಾ ಏಕ್ಲ್ಯಾಂಕ ಎಕ್ಲ್ಯಾಂ ಸೊವ್ತಾ ಆಸ್ಸಿಲಿ. ಸೊವ್ತಾನಾ ಕಾಯ್ಲೆನ ಗುಬ್ಬಚಕ್ಕಾಕ ಸಾಂಗ್ಚೆ ಜೋರು ವ್ಹತ ಯೆಂವೊ ಗುಬ್ಬಚ್ಚಾಕ್ಕಾಲೆ ಘರ ಕರಗುನು ವೊಚ್ಚೊ ಮ್ಹೋಣು. ತಾಕ್ಕಾ ಗುಬ್ಬಚ್ಚಕ್ಕಾನ ಮ್ಹೋಣ್ಚೆ ಜೋರು ಪಾವ್ಸು ಯೊಂವೊ ಕಾಯ್ಲೆಮಾಮಾಲೆ ಘರ ಹೋಳ್ನು ವೊಚ್ಚೊ. ಅಸ್ಸಿ ತಾನ್ನಿ ದೊಗ್ಗ ಜನಾನ ಜಗಡ್ಚೆ ಆಸ್ಸಿಲೆ , ಏಕದಿಸು ಜೋರು ಪಾವ್ಸು ಯೇವ್ನು ಕಾಯ್ಲೆಲೆ ಘರ ಹೋಳ್ನು ವತ್ತ. ಕಾಯ್ಲೊ ರಾಬ್ಚೆ ಘರ ನಾ ಆಸ್ತನ ಪಾವ್ಸಾ ತಿಂಬುನು ಕೊಲ್ಲುಸೊ ಗುಬ್ಬಚ್ಚಾಕ್ಕಾಲೆ ಘರ ಬಾಗ್ಲಾ ಏವ್ನು ಬಾಗಿಲ ದಾಡ್ಯೆತಾ. ಗುಬ್ಬಚ್ಚಕ್ಕಾ ಗುಬ್ಬಚ್ಚಕ್ಕಾ ಬಾಗಿಲ ಕಾಡಿ ಮಿಗೆಲೆ ಘರ ಜೋರು ಪಾವ್ಸು ಯೇವ್ನು ಹೋಳ್ನು ಗೆಲ್ಲೆ ಮಕ್ಕಾ ರಾಬ್ಚಾಕ ಘರ ನಾ ಶಿಂ ಕಾತ್ತಾ ಆಜೀ ಏಕು ದಿಸು ತುಜೆಲೆ ಘರಾ ರಾಬ್ಚಾಕ ದೀ ಪಾಯಿ ಹಾಂವ ಮಿಗೆಲೆ ಘರ ಕರ್ತಾ ಹೇ ಪಾವ್ಸಾ ಮಾಕ್ಕಾ ಕಾಂಯಿ ಕೊರು ಜಾಯ್ನ ಮಿಜ್ಜೇರಿ ದಯಕರಿ ಮ್ಹಣತಾ. ಗುಬ್ಬಚ್ಚಕ್ಕಾಕ ಪಾಪ ದಿಸ್ಸನು ತೀಣೆ ಕಾಯ್ಲೆ ಮಾಮಾಕ ಘರಾ ಯೇವ್ಚೆ ದಿಲ್ಲೆ. ಕಾಣ್ಣ ಕಾವ್ಚೆ ದಿಲ್ಲೆ. ನಿದ್ದೊಚಾಕ ಹಾಂತುಳದಿಲ್ಲೆ ಅಸ್ಸಿ ತೀಣ್ಣೆ ಕಾಯ್ಲ ಮಾಮಾಕ ಲಾಯಕ್ ಸಂಭ್ರಮ ಕೆಲ್ಲೊ. ರಾತ್ತಿ ನಿದ್ದೊನು ಆಸ್ತಾನಾ ಗುಬ್ಬಚ್ಚಕ್ಕಾಕ ಕಟುಂಮ್ ಕುಟುಂಮ್ ಮ್ಹೋಣು ಶಬ್ಧು ಆಯ್ಕಲೋ . ತಾಕಾ ತಿಣ್ಣೆ ಕಾಯ್ಲಮಾಮಾಕ ನಿಮ್ಗಿಲೆ ಕಾಯ್ಲಮಾಮಾ ಕಾಯ್ಲಮಾಮಾ ಕಸ್ಸಲ್ ಶಬ್ಧು ಆಯ್ಕತಾ. ತಾಕ್ಕಾ ಕಾಯ್ಲಮಾಮು ಮಣ್ಣಲೊ ಕಾಂಯಿನಾ ಹಾಂವ ಸಾಂತೆ ಗೆಲ್ಲಾಲೊ ಚಣ್ಣೊ ಹಾಳ್ಳಲೊ ತೊ ಕೆಲ್ಲೊ ತಿತಲೇಂಚಿ.

ಸ್ವಲ್ಪ ವೇಳು ಜಾಲ್ಲೆ ನಂತರ ಆನಿ ತಶ್ಶೀಂಚಿ ಶಬ್ದು ಆಯ್ಕಲೊ ತೆದ್ನಾ ನಿಮ್ಗಿಲೆರಿ ನೆಲಗಡ್ಲೊ ಹಾಳ್ಳಲೋ ಆಸ್ಸಿಲೊ ತೋ ಕೆಲ್ಲೋ ಮಣ್ತಾ.ಅಸ್ಸಿ ತ್ಯಾ ಕಾಯ್ಳುಮಾಮಾನ ಸುಮಾರು ಪಂಥ ಕಾಟುಂ ಕುಟುಂ ಕೊರ್ರ್ನು ಕಸ್ಸಲಕೀ ಕೆಲ್ಲೆ. ಗುಬ್ಬಚ್ಚಕ್ಕಾಕ ಕಸ್ಸಲ್ ಮೋಣ್ಣು ಕಳ್ನಾ, ತೀ ಆಲೋಚನ ಕರ್ತಾ ಕರ್ತಾ ನಿದ್ದಲಿ. ಸಕಾಣಿ ಜಾತ್ತಚೀ ಕಾಯ್ಳೊಮಾಮು ಗುಬ್ಬಚ್ಚಕ್ಕಾಕ ಸಾಂಗನಸ್ತನಾ ಉಬ್ಬುನು ಗೆಲ್ಲೊ. ಗುಬಚ್ಚಕ್ಕಾನ ಉತೋನು ಪಳ್ಳಲೇರಿ ಕಾಯ್ಳುಮಾಮು ನಾ. ಅಂವಸರ ಆಸ್ಸಿಲ್ ದಿಸ್ತಾ ಸಾಂಗನಾಸ್ತನಾ ಚಮ್ಕಲೋ ಮೋಣ್ಣು ಲೇಕ್ಲೆ, ತೀ ತಿಗೆಲೆ ಕಾಮಾಕ ಬಾಯ್ಸರ್ಲಿ, ತಾಜ್ಜೆ ಪುಢೆ ತಿಗೆಲೆ ಪಿಲ್ಲಾಂಕ ಪೊಳೊಚೇಕ ಆಯ್ಲಿ. ಪಿಲ್ಲ ಏಕ್ಕಯೀ ತಿಕ್ಕ ದಿಸ್ಸನೀ ತೀಣೆ ಆಲೋಚನ ಕೋರ್ರ್ನು ಸಮ್ಜುನ ಗೆತ್ಲೆ ಕೀ ಕಾಯ್ಳುಮಾಮಾನ ,ಪಿಲ್ಲ ಕಾಂವುನ ಗಾಲ್ಲಾ, ತ್ಯಾದಕುನ ಕಾಯ್ಳುಮಾಮು ಸಾಂಗನಾಸ್ತಾನಾ ದಾವ್ನು ಗೆಲ್ಲಾ.ಆಜೀ ಯೆಂವೋ ತಾಕ್ಕಾ ಕರ್ತಾ ಬಗ ಮೋಣ್ಣು ಉಪಾಯು ಕೋರ್ರ್ನು ದವಲ್ಲೋರ್. ರಾತೀ ಪುಸೂನ ಕಾಯ್ಳುಮಾಮ್ಮಾಕ ಶಿಕ್ಷ ಕೋರುಂಕ ಉಪಾಯು ಕೆಲ್ಲೆ.

ಸಾಂಜ ಜಾತ್ತಾನ ಕಾಯ್ಳುಮಾಮು ಆಯ್ಲೊ ಆನಿ ಗುಬ್ಬಚ್ಚಕ್ಕಾಕ ಆಪ್ಪೊಚೆ ಲಾಗ್ಲೊ. ಗುಬ್ಬಚ್ಚಕ್ಕಾ ಸುರ್ವೇರಿ ಉಲ್ಲೈನೀ, ಹುಗುರ ಮಳ್ಳಲಿ ಯೊ ಯೊ ಕರ್ತಾ ತುಕ್ಕ ಬsಗ.ಚಾರ ಪಂಥ ಕಾಯ್ಳುಮಾಮ್ಮಾನ ಆಪೈಲೆ ನಂತರ ,ತಾಕ್ಕ ಸಾಂಗ್ತಾ ಹಾಂವ ನಾವ್ಹಾ ಗೆಲ್ಲೆಲಿ ಮಾಕ್ಕ ಆಯ್ಕನೀ, ಆತ್ತ ಸಾಂಗ ಆಜೀ ಕಸ್ಸಲೆ ಜಾಯಿ ತುಕ್ಕಾ. ಕಾಯ್ಳುಮಾಮು ಮ್ಹಣಲೊ ದಯಕೋರ್ರ್ನು ಆಜೀ ಏಕ್ಕು ದೀಸು ತುಗೆಲೆ ಘರಾ ರಾಬ್ಚೆ ದೀ ಪಾಯದಾಕುನು ಹಾಂವ ಏನಾ. ಜಾಯ್ತ ಜಾಯ್ತ ಯೊ ಬಿತ್ತೆರಿ ಮ್ಹೋಣು ಗುಬ್ಬಚ್ಚಕ್ಕಾನ ಕಾಯ್ಳುಮಾಮ್ಮಾಕ ಬಿತ್ತೆರಿ ಆಪೈಲೆ, ಕಾವ್ಜೆ ದಿಲ್ಲೆ, ತ್ಯಾದಿಸು ತೀಣ್ಣೆ ಪೊಳೋ ಕೆಲ್ಲಲೊ, ಚೊಂಯಿ ಚೊಂಯಿ ಶಬ್ದು ಕರ್ತಚೀ ಕಾಯ್ಲಿ ತಾಪ್ಲಿ, ಗುಬ್ಬಚ್ಚಕ್ಕಾನ ಪೊಳೊ ಕಾಣ್ಣು ದಿಲ್ಲೊ, ಕಾಯ್ಳುಮಾಮ್ಮಾನ ಕೆಲ್ಲೊ,ಕಾಯ್ಳುಮಾಮ್ಮಾನ ಲೆಕ್ಲೆ ಗುಬ್ಬಚ್ಚಕ್ಕಾಕ ಮಿಗೆಲೆ ವೈರಿ ಅನುಮಾನು ಏನಿ ಹಾಂವ ಬಚಾವಜಾಲ್ಲೊ ಮಣ್ತಾಲೊ. ಕಾಯ್ಳುಮಾಮು ಗಮ್ಮತ ಕೊರ್ರ್ನು ನಿದ್ದೊಚೆ ಚಮ್ಕಲೊ, ಕಾಲ್ಲಿ ನಿದ್ದಲಲೊ ಜಾಗೊ ಆನಿ ಹಾಂತುಳ ಪಳೊನು ಆಜಿ ಗಮ್ಮತ ಕೋರ್ರ್ನು ನೀದ ಕಾಡೇತ ಮೋಣ್ಣು ನಿದ್ದಲೊ. ಹಾಂಗ ಗುಬ್ಬಚ್ಚಕ್ಕಾನ ಕಾಯ್ಲುತೊ ರಾನ್ನಿ ದವಲ್ಲೋರ್ ಕಾಯ್ಲುತೋ ಸಮ ತಾಪೈಲೋ ತಾಂಬ್ಡೋ ಜಾವ್ಜೋ ವರೇಕ ತಾಪೈಲೊ. ಗುಬ್ಬಚ್ಚಕ್ಕಾನ ಕಾಯ್ಳುಮಾಮ್ಮಾನ ನಿದಲೆಲೆ ಪೊಳೋನು ಘರಾ ಬಾಗಿಲ ಗಾಲ್ನು ಬೀಗ ಗಾಲ್ಲೆ. ಕಾಯ್ಳುಮಾಮ್ಮಾಕ ಸಮs ನಿದ ಆಯ್ಲಕೀ ಪೊಳೋನು ತಾಪ್ಪಯಿಲೊ ಕಾಯ್ಲುತೊ ಕಾಯ್ಳುಮಾಮ್ಮಾಲೆ ಗಾಂಡಿರೀ ಗಟ್ಟೀ ಕೋರ್ನು ಒತ್ತುನು ದವರ್ಲೊ. ನಿದ್ದಾಂತು ಆಸ್ಸಿಲೆ ಕಾಯ್ಳುಮಾಮ್ಮಾಕ ಸುರೇರಿ ಕಸ್ಸನ್ ಮೋಣ್ಣು ಕಳ್ನಿ ಗಾಂಡಿ ಲಾಸ್ಸೆ ಲಾಗ್ಲಿಕೀ, ಕಾಯ್ಳುಮಾಮ್ಮಾನ ಬೊಬಗಾಲು ಸುರುಕೆಲ್ಲೆ ಆನಿ ಘರಾದಾಕುನ ಬಾಯ್ರಿ ವೊಚ್ಚೆಕ ಬಾಗ್ಲಾಲೆಗ್ಗಿ ದಾವ್ಲೊ. ಗುಬ್ಬಚ್ಚಕ್ಕಾನ ಬಾಗ್ಲಾಕ ಬೀಗ ಗಾಲ್ಲೆಲೆ ನಿಮಿತ್ತ ತಾಕ್ಕಾ ಬಾಯ್ರಿ ವೊಚ್ಚೇಕ ಜಾಯ್ನಾ. ಗುಬ್ಬಚ್ಚಕ್ಕಾನ ಕಾಯ್ಳುಮಾಮ್ಮಾಕ

ದಾಂವ್ಡಾನು, ದಾಂವ್ಡಾನು ಕಾಯ್ಲುತೊ ದವರ್ಲೊ. ಕಾಯ್ಳುಮಾಮ್ಮಾನ ಗುಬ್ಬಚ್ಚಕ್ಕಾಲೆ ಪಾಯ ದರ್ಲೊ ಆನಿ ಮುಕಾರಿ ತುಗೆಲೆ ಪಿಲ್ಲಾಕ ಕಾಯ್ನು ಮಾಕ್ಕಾ ವಾಂಚೈಯಿ ಆನಿ ತುಂವೆ ಹೂನು ಕಾಯ್ಲುತೊ ದವರ್ಲೆರಿ ಹಾಂವ ಲಾಸ್ಸುನು ವತ್ತಲೊ, ಕ್ಷಮ ಕರೀ ಮಿಗೆಲೆ ಅಪರಾಧು ಮಾಫ ಕರೀ ಮ್ಹೋಣು ರಳ್ಳೊ. ಗುಬ್ಬಚ್ಚಕ್ಕಾನ ಲೆಕ್ಲೆ ಹಾಕ್ಕ ಅತ್ತ ಬುದ್ಧಿ ಯೇವ್ನು ಆಸ್ಚೆ ಪುರೊ, ಆನಿ ಬಿನಿ ಮಿಗೆಲೆ ಪಿಲ್ಲಾವೈರಿ ದೋಳೊ ದವರ್ಲೆರಿ ಜಾಗ್ರತೆ ಮ್ಹೋಣು ತಾಕ್ಕಾ ವಾರ್ನಿಂಗ ದಿಲ್ಲೆ. ಬಾಗಿಲ ಕಾಳ್ಳೆಕೂಡ್ಲೆ ಕಾಯ್ಳುಮಾಮು ಮಾಕ್ಷಿ ಪಳ್ಳೇನಾಸ್ತನಾ ಉಬ್ಬುನು ಗೆಲ್ಲೊ. ಆಜೀಕಂಯಿ ಕಾಯ್ಳುಮಾಮು ಗುಬ್ಬಚ್ಚಕ್ಕಾಲೆ ಘುಡಾ ಬದಿನ ವರೈಕ ಪಳ್ಳೇನಾ, ಪಿಲ್ಲಾಂಕ ತಮಯ್ ದೋಳೊ ಸೋಣ್ಣು ಪಳ್ಳೆನಾ. ಕಾಣ್ಣೆಚೆ ನೀತೀ ಕಿತ್ತಮ್ಹಳ್ಳಾರಿ ದುಸ್ರೆಂಕ ಉಪದ್ರವ ದಿವ್ಚೆ ನಜ್ಜ ಕೋಣ್ಣಾಂಕಂಯಿ ನಷ್ಟ ಕೊಂರು ನಜ್ಜ. ಉಪದ್ರವ ದಿಲ್ಲೆರಿ ಕಿಲ್ಲೊ ಸಾನ ಜಾಲ್ಲೆರೀ ತೋ ಸೋಣ್ಣಾ.ತುಜ್ಜಾನ ಜಾಲ್ಲೆರಿ ಎಕ್ಲೆಕ ಉಪಕಾರು ಕೊರ್ಕಾ ಶಿವಾಯ, ಉಪದ್ರವ ದಿವ್ಚಾ ನಜ್ಜ.

ಕೊಂಕಣಿ ಸ್ತೋತ್ರಗಳು

ಹಿಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯ ಹಿರಿಯರು ತಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ, ಮಗುವನ್ನು ಆಡಿಸುವಾಗ, ಮಲಗಿಸುವಾಗ ಈ ಸ್ತೋತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಹಾಭಾರತದ ದ್ರೌಪದಿ ವಸ್ತ್ರಾಪಹರಣ ಮತ್ತು ರಾಮಾಯಣದ ಸೀತಾ ಕಲ್ಯಾಣದ ಕತೆಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಯಶೋಧೆಯ ಸಂಕಷ್ಟ ಚತುರ್ಥಿ ವ್ರತ ಎಂಬುದು ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ತೋತ್ರ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೃಷ್ಣನ ತಾಯಿ ಯಶೋಧೆ ಕೃಷ್ಣನಿಗೋಸ್ಕರ ಸಂಕಷ್ಟ ಚತುರ್ಥಿ ವ್ರತ ಮಾಡುವ ಕಥೆ ಇದೆ. ಕಾಳಿಂಗ ಮರ್ದನ ಕಥೆ ಇದೆ.

ದ್ರೌಪದಿ ವಸ್ತ್ರಾಯಣ

ಸಾಂಗ್ತಾಂ ವಸ್ತ್ರಾಯಣ ಆಯ್ಕಾ ದೀವ್ನುಕಾನ । ಕರಾ ದೇವಾಲೆಂ ಸ್ಮರಣ ॥ ಸರ್ವೈ । ಕರಾ ದೇವಾಲೆಂ ಸ್ಮರಣ ॥ ಧ್ರು ॥ ಹಸ್ತಿನ ನಗಾರಾಂತುಂ ವಿಸ್ತಾರ ಜುಗರಾಂತುಂ। ಸೋಲ್ವಲೆ ಕುಂತೀ ಪುತ್ರ ॥ ಪೂರ್ಣ । ಸೋಲ್ವಲೆ ಕುಂತೀ ಪುತ್ರ ॥ 1 ॥ ದುಷ್ಟದುಶ್ಯಾಸನ ಶ್ರೇಷ್ಠ ದ್ರೌಪದಿ ವರ್ಲ। ತಾಂಡ್ಲೆಂ ಸಭೆ ಎದುರ ॥ ಧೊರ್ನು । ತಾಂಡ್ಲೆಂ ಸಭೇ ಎದುರ ॥ 2 ॥ ಭಿಲ್ಲಿ ಪಾಂಚಾಲಿ ಮನಾಂ ಕೆಲ್ಲೆಂ ತಿಣೆ ಧ್ಯಾನ । ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಲೆಂ ॥ ಧ್ಯಾನ ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಲೆಂ ॥ 2 ॥ ಅಗ್ನಿಂತುಂ ಉಡ್ಡುಯೇತ ಸರ್ಪಾಂಕೈ ಧೋರ್ಯೇತ ಲಜ್ಜಾ ಸಹನ ಜಾಯ್ನಾ ॥ ಕೃಷ್ಣಾ । ಲಜ್ಜಾ ಸಹನ ಜಾಯ್ನಾ ॥ 4 ॥ ಭಾರಿ ಗುಂಡ್ಯೆಂತು ಉಡ್ಡುಯೇತ ಕ್ರೂರ ವಿಷ ಘೇವ್ಯೆತ । ಲಜ್ಜಾ ಸಹನ ಜಾಯ್ನಾ ॥ ಕೃಷ್ಣಾ । ಲಜ್ಜಾ ಸಹನ ಜಾಯ್ನಾ ॥ 5 ॥ ಗಳೋ ಗರ್ಗಾಸಾ ದೀವ್ಯೇತ್ ಶೂಲ ಮರಣ ಪಾವ್ಯೇತ್। ಲಜ್ಜಾ ಸಹನ ಜಾಯ್ನಾ ॥ ಕೃಷ್ಣಾ । ಲಜ್ಜಾ ಸಹನ ಜಾಯ್ನಾ ॥ 6 ॥ ಪಂಚ ಪತಿನಿ ಆಸ್ಸುನು ವಂಚನ ಕೆಲ್ಲೆ ಮಾಕ್ಕಾ। ಲಜ್ಜಾ ಸಹನ ಜಾಯ್ನಾ ॥ ಕೃಷ್ಣಾ । ಲಜ್ಜಾ ಸಹನ ಜಾಯ್ನಾ ॥ 7 ॥ ತುಕ್ಕಾ ನಮ್ಮಗಲೆಲ್ಯಾಹ್ಯುವಂ ಮಕ್ಕಾಯೇವ್ನು ಪಾವ। ನರಹರಿ ತೂಂಚಿ ಪಾವ್ಹ ॥ ಮಕ್ಕಾ । ನರಹರಿ ತೂಂಚಿ ಪಾವ ॥ 8 ॥ ಭೀಷ್ಮ ಎದುರು ಬೈಸುನು ಧೃತರಾಷ್ಟ್ರ ಆಸ್ಸುನು ।

ಬಸ್ಲ್ಯಾಂತಿ । ಮೌನ ಧೋರ್ನು। ಆಸ್ಸುನು । ಬಸ್ಲ್ಯಾಂತಿ ಮೌನ ಧೋರ್ನು ॥ 9 ॥ ಗಾಂಧಾರಿ ಆನಿ ಭಾಮಾ ಫಲ ಇತ್ತೆಂ ಆಸ್ಸುನು। ರಾಕ ರಾಕ ಯೇವ್ನು। ಮಾಕ್ಕಾ ರಾಕ ರಾಕ ಯೇವ್ನು ॥ 10 ॥ ಕರ್ಣು ಹಗೆಕಾರಿ ಶಕುನಿ ದುರಾಚಾರಿ । ಕರಿ ರಕ್ಷಣ ಹರಿ ॥ ಮಾಕ್ಕಾ । ಕರಿ ರಕ್ಷಣ ಹರಿ ॥ 11 ॥ ಬಸ್ಲಾಂ ಸಭೇರಿ ಜನ ನಾತಾಂಕಾ ಕರುಣ । ರಾಕ ರಾಕ ಯೇವ್ನು ॥ ಮಾಕ್ಕಾ ರಾಕ ರಾಕ ಯೇವ್ನು ॥ 12 ॥ ಸರ್ಪಾಂಕ್ಯೆ ಆಸ್ಸ ಕರುಣ ವಾಗಾಂಕ್ಯೆ ಆಸ್ಸ ಕರುಣ। ಬಸ್ಸಿಲ್ಯಾಂಕ ನಾಕರುಣ ॥ ಹಾಂಗಾ । ಬಸ್ಸಿಲ್ಯಾಂಕ ನಾ ಕರುಣ ॥ 13 ॥ ಘಳ್ಳಿ ಅಸ್ಸಲಿ ಸ್ಥಿತಿ ಕೋಣ ರಾಕ್ಕ ನಾತಿ। ಮಾಕ್ಕಾ ತೂಂಚಿ ಗತಿ ॥ ಕೃಷ್ಣಾ । ಮಾಕ್ಕಾ ತೂಂಚಿ ಗತಿ ॥ 14 ॥ ಭಸ್ಮಾಸುರು ಹರಾಕ ಭಸ್ಮ ಕೊರುಂ ಯೆತ್ತನಾ ಕಂಸಾರಿ ತೊವೆಂ ರಾಕ್ಲೋ ತಾಕ್ಕಾ। ಕಂಸಾರಿ ತೊವೆಂ ರಾಕ್ಲೋ ॥ 15 ॥ ಘನ ಅಂಬರೀಷಾಕ ಮುನಿ ಶಾಪು ತಾಕ್ಕಾ ಯೇವ್ನು। ವನಮಾಲಿ ತೊವೆಂ ರಾಕ್ಲೋ ॥ ತಾಕ್ಕಾ । ವನಮಾಲಿ ತೂವೆಂರಾಕ್ಲೊ ॥ 16 ॥ ಪತಿಲೆ ಶಾಪಾನ ಘೋರ ಗತಿಗೆಲ್ಲೆಲ್ಲ್ಯಾ ಅಹಲ್ಯೇಕ । ಗತಿ ದೀವ್ನು ತೊವೆಂರಾಕ್ಲೆ ॥ ತಿಕ್ಕಾ । ಗತಿ ದೀವ್ನು ತೂವೆಂರಾಕ್ಲೆ ॥ 17 ॥ ಕ್ರೂರ ಹಿರಣ್ಯಾಲ್ಯಾ ಧೀರ ಪುತ್ರಾಕ ತಾಕ್ಕಾ। ಕಾರುಣ್ಯಾನ ರಾಕ್ಕಿಲೊ ॥ ತಾಕ್ಕಾ । ಕಾರುಣ್ಯಾನ ರಾಕ್ಕಿಲೋ ॥ 18 ॥ ಬರಿ ಸಾನ ಚೆರಡಾಕ ಸುರುಚಿನ ದಳ ತಾನಾ। ಮುರವೈರಿ ತೂವೆಂರಾಕ್ಲೆ ॥ ತಾಕ್ಕಾ । ಮುರವೈರಿ ತೊವೆಂ ರಾಕ್ಲೊ ॥ 19 ॥ ರಾವಣಾಂಕ ಮಾರ್ಲೊ ವಿಭೀಷಣಾಂಕ ಪಾಟ ಬಾಂದ್ಲೊ। ತೂವೆಂಚಿ ಪಾಲನ ಕೆಲ್ಲೊ ॥ ತಾಕ್ಕಾ ॥ ತೂವೆಂಚಿ ಪಾಲನ ಕೆಲ್ಲೊ ॥ 20 ॥ ಘೋರ ಕರ್ಮ ಕೊರ್ನು ನಾರಾಯಣ ಮ್ಹಳೆಲ್ಯಾಕ । ನಾರಾಯಣಾನ ರಾಕ್ಲೊ ॥ ತಾಕ್ಕಾ ॥ ನಾರಾಯಣಾನ ರಾಕ್ಲೊ ॥ 21 ॥ ಗರುಡಗಮನ ರಾಕ ಶರಧಿಶಯನ ರಾಕ। ಪರಮಾತ್ಮಾ ತೂಂಚಿ ರಾಕ ಮಾಕ್ಕಾ । ಪರಮಾತ್ಮ ತೂಂಚಿ ರಾಕ ॥ 22 ॥ ಕಮಲ ನಯನ ರಾಕ ದುರಿತಶಮನ ರಾಕ । ದುರುಳಾ ಹಾತ್ತಾಂ ಥಾಕ್ಕುನು ॥ ಮಾಕ್ಕಾ । ದುರುಳಾ ಹಾತ್ತಾಂ ಥಾಕ್ಕುನು ॥ 23 ॥ ಕಂಸ ಮರ್ದನ ರಾಕ ಶೇಷಶಯನಾ ರಾಕ । ವಾಸುದೇವಾ ತೂಂಚಿ ರಾಕ ॥ ಮಾಕ್ಕಾ । ವಾಸುದೇವಾ ತೂಂಚಿ ರಾಕ ॥ 24 ॥ ಲಕ್ಷ್ಮೀಪತೇ ರಾಕ । ಸೀತಾಪತೇ ರಾಕ । ರಾಧಾ ರಮಣಾ ತೂಂ ರಾಕ । ಮಾಕ್ಕಾ । ರಾಧಾ ರಮಣಾ ತೊಂ ರಾಕ ॥ 25 ॥ ಬಂಧುನಿಂ ಸೊಳ್ಳಿ ಮಾಕ್ಕಾ ಪತೀಂಕ ಹಾಂವ ನಾಕ್ಕಾ । ತೂವೆಂಚಿ ಮಾಕ್ಕಾ ರಾಕ್ಕುಕಾ ॥ ಕೃಷ್ಣಾ । ತೂವೆಂಚಿ ಮಾಕ್ಕಾ ರಾಕ್ಕುಕಾ ॥ 26 ॥ ಆವ್ಸಯಿ ತೊಂಚಿ ಮಾಕ್ಕಾ ಬಾಪ್ಪುಸುಯಿ ತೂಂಚಿ ಮಾಕ್ಕಾ ಭಾವ ಬಂಧುಯಿ ತೂಂ ಮಾಕ್ಕಾ ॥ 27 ॥ ಅಸ್ಸಲ್ಯಾ ವೇಳೇರಿ ತೂಂ ಮಾಕ್ಕಾ ಸೋಣ್ಣು ಘಾಲ್ನುಕಾ । ತೂವೆಂಚಿ ಮಾಕ್ಕಾ ರಾಕ್ಕುಕಾ ॥ ಕೃಷ್ಣಾ ॥ ತೂವೆಂಚಿ ಮಾಕ್ಕಾ ರಾಕ್ಕುಕಾ ॥ 28 ॥ ರುಕ್ಮಿಣಿ ಸತ್ಯಭಾಮಾ ಕೃಷ್ಣಾ ಸಹ ತ್ಯಾವೇಳಿಂ । ಆಸ್ಸಿಲಿಂ ದ್ವಾರಕೇಂತು ॥ ತ್ಯಾವೇಳಿಂ । ಆಸ್ಸಿಲಿಂ ದ್ವಾರಕೇಂತು ॥ 29 ॥ ದ್ರೌಪದೀಲೆಂ ರೋದನ ಐಕುನು ಕೃಷ್ಣಾನ । ದಿಲ್ಲೆಂ ವರದಾನ ॥ ಅಕ್ಷಯ ದಿಲ್ಲೆಂ ವರದಾನ ॥ 30 ॥ ಕುಂತಿ ಸುನ್ನೆಲೆಂ ವಸ್ತ್ರಂ ಅನಂತ ಜಾಂವೋ ಮ್ಹಣು । ಅಂತಃಪುರಾ ಮ್ಹಣಾಲೋ ॥ ಕೃಷ್ಣು ॥ ಅಂತಃ ಪುರಾ ಮಣಾಲೋ ॥ 31 ॥ ಭಕ್ತಾಂಚೆರಿ ದಯಾ ಭಕ್ತಾಂಚೆರಿ ಮಾಯಾ ಕಿತ್ಲೆಬ್ಬಾ ಶ್ರೀ ಹರಿಕ । ದಯಾ । ಕಿತ್ಲೆಬ್ಬಾ ಶ್ರೀಹರಿಕ ॥ 32 ॥ ಲೆಕ್ಕನಾತ್ತಿಲೆರಿ ಕಾಪ್ಡಂ ಏಕಲೇಕ ತಾಂಡುನು । ಮೂರ್ಖಾನ ತಾಂಡೂನ ತಾಂಡಿ ತಾ ॥ ವಸ್ತ್ರಂ । ಮೂರ್ಖಾನ

ತಾಂಡೂನ ತಾಂಡಿ ತಾ ॥ 33 ॥ ಧವ್ಹಿಂ ಹಳ್ದುವ್ಹಿಂ ಕಾಪ್ಡಂ ಕಾಳೀಂ ತಾಂಬ್ಡಿ ಕಾಪ್ಡಂ । ಪಾಟ್ಯಾಜರೀಂಚಿ ಕಾಪ್ಡಂ ॥ ಹೊಡ । ಪಾಟ್ಯಾ ಜರೀಂಚಿ ಕಾಪ್ಡಂ ॥ 34 ॥ ಗುಲಾಲಿ ರಂಗಾಚಿ ಕಾಪ್ಡಂ ಮೋರಾರಂಗಾಚಿ ಕಾಪ್ಡಂ । ಚೊಯ್ನ್ಯಾ ನಾತ್ತಿಲೆಂ ಕಾಪ್ಡಂ ॥ ಎದ್ದೋಳು । ಚೋಯ್ನ್ಯಾ ನಾತ್ತೆಲೆಂ ಕಾಪ್ಡಂ ॥ 35 ॥ ಹೀಂ ಕಾಪ್ಡಂ ತೀಂ ಕಾಪ್ಡಂ ತಾಂಡುನ್ ತಾಂಡುನು ಘಾಲ್ಲಿಂ । ವಾಡ್ಡೂನು ವಾಡ್ಡೂನು ಆಯ್ಲಿಂ ॥ ಕಾಪ್ಡಂ ವಾಡ್ಡೂನು ವಾಡ್ಡೂನು ಆಯ್ಲಿಂ ॥ 36 ॥ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದ್ವಲಿ ಹಾತ್ತಾಂಕ್ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದ್ವಲಿ ಪಾಯ್ಯಾಂಕ್ । ದಡ್ಡನೆ ಪಳ್ಳೊಂ ಭುಂಯ್ಚೆರಿ ॥ ದುಷ್ಟು । ದಡ್ಡನೆ ಪಳ್ಳೊಂ ಭುಂಯ್ಚೆರಿ ॥ 37 ॥ ಶಕುನಿಲೆಂ ತೋಂಡ ಬಾವ್ಲೆಂ ಕರ್ಣಾಲೆಂ ಸಾನ ಜಾಲ್ಲೆಂ । ಕೌರವಾನ ಮಾತ್ತೆಂಭಾಗ್ಸಿಲೆಂ ॥ ತ್ಯಾವೇಳಿ ಕೌರವಾನ ಮಾತ್ತೆಂಬಾಗ್ಸಿಲೆಂ ॥ 38 ॥ ಕಾಪ್ಡಂ ಹೀಂ ಕಾಣ್ಲುಂ ಜೋಕೆ ಕೋರ್ನುದವ್ವರಾ ಮ್ಹಣು । ದಿಲ್ಲಿ ದುತಾಂಕ ಆಜ್ಞಾ॥ ಕೌರವಾನ ದಿಲ್ಲಿ ದೂತಾಂಕ ಆಜ್ಞಾ॥ 39 ॥ ಆಜ್ಞಾಹೀ ಐಕುನು ಯಜ್ಞೇಶಾಲ್ ದುವೈನ್ ಸೊಳ್ಳೆ ದೋಳೆ ಕ್ರೋಧಾನ ॥ ದೋನ್ಹಿ । ಸೊಳ್ಳೆ ಧೋಳೆ ಕ್ರೋಧಾನ ॥ 40 ॥ ಕೋಪು ತಿಗ್ಗೆಲೊ ತೋ ಅಗ್ನಿರೂಪ ಜಾವ್ನು । ಧರ್ಲೋ ಕಾಪ್ಡಾಂ ರಾಶಿಕ ॥ ತಕ್ಷಣ । ಧರ್ಲೋಕಾಪ್ಡಾಂ ರಾಶಿಕ ॥ 41 ॥ ರಾಜ ಮಂಟಪ ಧರ್ಲೋ ಭಾಯಿರ ಘರಾಂತು ಧರ್ಲೋ ಪಟ್ಟಣಾ ತಂಥಯಿ ಭರ್ಲೋ ತ್ಯಾವೇಳಿಂ ಪಟ್ಟಣಾ ತಂಥಯಿ ಭರ್ಲೋ ॥ 42 ॥ ವೀರ ಭೀಮು ತಾಗ್ಗೆಲೊ ದೋನಿ ಥೊರ ಜಾಂಗೊ । ಮಾರ್ನು ಗದೇನ ಉಡ್ಡೋವ್ಹೋ ॥ ಜಾಂಗೋ ಮಾರ್ನು ಗದೇನ ಉಡ್ಡೋವ್ಹೋ ॥ 43 ॥ ಸಾಗರು ಸುಕ್ಕತ ಅಗ್ನಿ ಹೋ ಸ್ತಂಭ ಜಾಯ್ತ । ಶಾಪು ಹೋ ಸತ್ಯ ಜಾಯ್ತ ॥ ತಿಗ್ಗೆಲೋ । ಶಾಪು ಹೋ ಸತ್ಯ ಜಾಯ್ತ ॥ 44 ॥ ಉದ್ದೇಲಿ ಜೋಡಿರಿ ಬಾಲ ಧೂಮಕೇತು । ನಕ್ಷತ್ರಂ ದಿಷ್ಟುಂ ಪಳ್ಳಿ ॥ ದಿವಸಾ । ನಕ್ಷತ್ರಂ ದಿಷ್ಟುಂ ಪಳ್ಳಿ ॥ 45 ॥ ಭರ್ಲೋ ಘೋಣಿ ಕಾಯ್ಕೊ ರಳ್ಳೊ ಸುಣೆ ಕೊಲ್ಲೊ । ಜಾಲ್ಲೆಂ ವ್ಯಾಟ ಶಕುನ ॥ ಕೌರವಾಂಕ । ಜಾಲ್ಲೆಂ ವ್ಯಾಟ ಶಕುನ ॥ 46 ॥ ಭೂಂಯಿ ಕಂಪನ ಜಾಲ್ಲಿಂ । ನಕ್ಷತ್ರ ಸಕಲ ಪಳ್ಳಿ । ಉಲ್ಲೈಲೊ ಪ್ರತಿಮಾ ತ್ಯಾವೇಳಿಂ ॥ ಥಂಯಿ । ಉಲ್ಲೈಲೋ ಪ್ರತಿಮಾ ತ್ಯಾವೇಳಿಂ ॥ 47 ॥ ಕೌರವಾಂಕಾಯ್ಲೊ ನಾಶು ಹ್ಯಾ ಉತ್ರಾ ನಾಮೋಸು । ಮ್ಹೊಣು ಪಾವ್ಲೆ ಫರ್ಕಡೆ ॥ ಸಕ್ಕಡ ॥ ಮ್ಹೊಣು ಪಾವ್ಲೆ ಫರ್ಕಡೆ ॥ 48 ॥ ಭೀಷ್ಮಾಂಕೈ ವಿದುರಾಂಕೈ ಆನಿ ಪಾಂಡವಾಂಕೈ ಮೇಳ್ನು । ಜಾಲ್ಲೊ ಮನಾ ಸಂತೋಷು ॥ ಭಾರಿ । ಜಾಲ್ಲೋ ಮನಾ ಸಂತೋಷು ॥ 49 ॥ ಇಂದ್ರಾದಿ ದೇವತೆ ನಾರದ ಮುನಿ ಆಯ್ಲೆ । ವಿಮಾನಾರಿಂ ಬೈಸೂನು ॥ ಆಯ್ಲೆ । ವಿಮಾನಾರಿಂ ಬೈಸೂನು ॥ 50 ॥ ಜಯ ಜಯ ದ್ರೌಪದಿ ಜಯ ಪಾಂಚಾಲಿ ಮ್ಹೊಣು । ಫುಲ್ಲಾಂಚೊ ಪಾವ್ಸು ಘಾಲ್ಲೊ ॥ ದೇವಾನಿ । ಫುಲ್ಲಾಂಚೊ ಪಾವ್ಸು ಘಾಲ್ಲೊ ॥ 51 ॥ ಹರಿಲೆಂ ಸ್ಮರಣ ಕರತಾ ಇಂದ್ರು ಚಮ್ಕಲೊ ವೈರಿ ಅಮರಾವತಿ ನಗರಿ ॥ ವೈರಿ ॥ ಅಮರಾವತಿ ನಗರಿ ॥ 52 ॥ ಹರಿ ಭಕ್ತಾಂ ಕೆದ್ನಾಯಿಂ ಬರೆ ಪಣ ಶಿವಾಯಿ । ನಾಂ ತಾಂಕಾ ದುಃಖ ಕ್ಹಾಂಯೀ ॥ ಕೆದ್ನಾಯೀಂ । ನಾಂತಾಂಕಾ ದುಃಖ ಕಾಯೀಂ ॥ 53 ॥ ಕೊಂಕಣಿ ವಸ್ತ್ರಾಯಣ ಐಕುನು ಅನುದಿನ । ಕೃಷ್ಣಾ ತಾಂಚೇರಿ ಕರುಣ ॥ ದವರಿ । ಕೃಷ್ಣಾ ತಾಂಚೇರಿ ಕರುಣ ॥ 54 ॥ ಕೋಣ್ಹಿ ಬೊರೊನು ಕಾಡ್ತಿತ್ ಕೋಣ ಪಠಣ ಕರ್ತಿತ್ । ಕೃಷ್ಣಾ ತಾಂಚೇರಿ ಕರುಣ ॥ ಸದ್ದಯಿಂ । ಕೃಷ್ಣಾ

ತಾಂಚೇರಿ ಕರುಣ ॥ 55 ॥ ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲಾರಿ ಜಾವ್ನೊ ಸಾಯಂಕಾಲಾರಿ ಜಾವ್ನೊ । ಪಠಣ ಕೆಲ್ಲೆಲ್ಯಾಂಕ ಪಾವ್ತಾ ॥ ಶ್ರೀಹರಿ । ಪಠಣ ಕೆಲ್ಲೆಲ್ಯಾಂಕ ಪಾವ್ತಾ ॥ 56 ॥ ಭಕ್ತಿ ದೇವಾಲಿ ಜಾತ್ತಾ ಭಾಗ್ಯ ಸಂಪತ್ತು ಜಾತ್ತಾ । ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ ಜಾತ್ತಾ ॥ ಸದ್ದಯಿಂ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ ಜಾತ್ತಾ ॥ 57 ॥ ಪಾಂಡವಾಂಕ ಪಂಚ ಪ್ರಾಣು ಜಾವ್ನು ಆಶ್ಶಿಲೋ ಕೃಷ್ಣು । ಆಮ್ಕಾ ರಕ್ಷಣ ಕರ್ತಲೋ ॥ ಸದ್ದಯಿಂ ಆಮ್ಕಾ ರಕ್ಷಣ ಕರ್ತಲೋ ॥ 58 ॥ ವರ ಕನಕದಾಸಾನ ಬರೆಯಿಲೆಂ ವಸ್ತ್ರಾಯಣ । ಆಸ್ಸ ಕರ್ನಾಟಕಾನ । ವಸ್ತ್ರಾಯಣ ಆಸ್ಸ ಕರ್ನಾಟಕಾನ ॥ 59 ॥ ಗುರುಲೆ ಕೃಪೇನ ವೆಂಕಟೇಶಾಲೆದಯೇನ । ಕೆಲ್ಯಾ ಕೊಂಕಣಿ ಭಾಷೇನ ॥ ವಸ್ತ್ರಾಯಣ । ಕೆಲ್ಯಾ ಕೊಂಕಣಿ ಭಾಷೇನ ॥ 60 ॥ ದೋಷು ಸೋಣ್ನು ಸೋಡಾ ಗುಣು ಮ್ಹನಾಂತು ವ್ಹರಾ । ದೇವಾಲೆಂ ಸ್ಮರಣ ಕರಾ ॥ ಸರ್ವೈ । ದೆವಾಲೆಂ ಸ್ಮರಣ ಕರಾ ॥ 61 ॥ ಮಣಿಪುರ ಕೃಷ್ಣಾಂಕ ತಾಗ್ಗೆಲ್ಯಾ ದಾಸಾನ । ಕೆಲ್ಲಾಂತಾಕ್ಕಾ ಅರ್ಪಣ ॥ ಹೇಂ ಕೆಲ್ಲಾ ತಾಕ್ಕಾ ಅರ್ಪಣ ॥ 62 ॥

ಮಂಗಳ : ಮಂಗಲಂ ದ್ರೌಪದಿ ರಕ್ಷಕಾಕ । ಮಂಗಲಂ ಧ್ರುವ ಪೋಷಕಾಕ ॥ ಮಂಗಲಂ ಅಹಲ್ಯೆಕ ಪಾವನ ಕೆಲ್ಲೆಲ್ಯಾಕ । ಮಂಗಲಂ ಶ್ರೀ ಹರಿ ಕೃಷ್ಣಾಕ ॥ ಮಂಗಲಂ ಜಯ ಮಂಗಲಂ ॥ 1 ॥ ಮಂಗಲಂ ದಶರೂಪ ಧಾರಣಾಂಕ । ಮಂಗಲಂ ಭಯ ನಿವಾರಣಾಕ ॥ ಮಂಗಲಂ ಭಕ್ತೋದ್ಧಾರಣಾಂಕ ಸದಾ । ಮಂಗಲಂ ವೇಣುಪುರ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಕ । ಮಂಗಲಂ ಜಯ ಮಂಗಲಂ ॥ 2 ॥

****

ಸೀತಾ ಕಲ್ಯಾಣ

ಆೈಕರೇ ತುಂ ಪುತ್ತಾ ಸಾಂಗ್ತಾಂ ತುಕ್ಕಾ ಕಥಾ । ಲೋಕಾ ಸರ್ವೈವ್ಯಥಾ ದೂರ ಕೋರ್ಚಿ । ಸೂರ್ಯವಂಶಾ ರಾಯು ಜಾಲ್ಲೊ ದಶರಥು । ಅಜರಾಯಾ ಪೂತು ಯಶವಂತು ॥ 1 ॥ ತಾಕ್ಕಾ ತೆಗ್ಗ್ಯೊ ಬ್ಯಾಲೊ ಕೌಸಲ್ಯಾ ಕೈಕೆಯಿ । ಆನಿ ಸೌಮಿತ್ರಾ ಬಾಯಿ ರೂಪವಂತಿ ॥ ತೆಗ್ಗಯಿಂ ಬ್ಯಾಲಾಂಕ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾಂತಿ ಬಾಲಕ । ಅಶ್ಶೊಂಣು ರಾಯಾಕ ಜಾಲ್ಲಿ ಚಿಂತಾ ॥ 2 ॥ ಚಿಂತೂನು ರಾಯಾನ ಪುರೆತ್ಯಾ ಆಪ್ಪೈಲೆಂ । ತಾಜ್ಲಾಗಿ ನಿಮ್ಗಿಲೆಯಿತ್ಯೆ ಕೋರ್ಕಾ ॥ ಪುರೇತ್ಯಾನ ಸಾಂಗ್ಲೆ ಯಜ್ಞ ಕೋರ್ಕಾ ಮ್ಹೊಣು । ದಿತ್ತಾ ನಾರಾಯಣ ತುಕ್ಕಾ ಪೂತ ॥ 3 ॥ ತಸ್ಸಿ ಯಜ್ಞ ಕೆಲ್ಲೊ ದೇವು ಪ್ರಸನ್ ಜಾಲ್ಲೊ । ಆನಿರಾಯಾಕ್ ದಿಲ್ಲೊ ಪಾಯಸು ॥ ರಾಯಾನ್ ತೊ ಪಾಯಸು ತೆಗ್ಗ ಬ್ಯಾಲಾಂ ದಿಲ್ಲೊ । ತಾಂಕಾ ಗರ್ಭುಭರ್ಲೊ ನವ್ವಮಾಸು ॥ 4 ॥ ಕೌಸಲ್ಯೆ ಗರ್ಭಾಂತು ಜಾಲ್ಲೊ ನಾರಾಯಣು । ಸರ್ವಗುಣ ಪೂರ್ಣ ರಾಮಚಂದ್ರು ॥ ಕೈಕಯಿ ಗರ್ಭಾಂತು ಜಲ್ಮಲೊ ಭರತು । ರಾಮಭಕ್ತಿರತು ಗುಣವಂತು ॥ 5 ॥ ಸೌಮಿತ್ರೆ ಗರ್ಭಾಂತು ಜಾಲ್ಲೊ ಲಕ್ಷುಮಣು ॥ ಆನಿ ತೊ ಶತ್ರುಘ್ನು ಜವಳಾಂತು ॥ ಚೌಗಯಿ ಬಾಲಾಂಕ ವಿದ್ಯಾ ಬುದ್ಧಿ

ಭರ್ಲಿ । ರಾಯಾನ್ ತಾಂಕಾ ಕೆಲ್ಲಿ ಚೌಲು, ಮೂಂಜಿ ॥ 6 ॥ ಕೌಶಿಕ ಮೂನಿನ ರಾಮಲಕ್ಷ್ಮಣಾಂಕ ಯಜ್ಞ ರಕ್ಷಣೆಂಕ ॥ ಅಸ್ಸಿಮ್ಹೊಣು । ಆಪ್ಪೊನು ಹೋರುನು ತಾಟಕಿ ಮಾರೋನು । ಕೆಲ್ಲೊ ಯಜ್ಞು ಪೂರ್ಣ ಕೌಶಿಕಾನ ॥ 7 ॥ ತಸ್ಸಿಂ ಮುಖಾಸೂನು ವತ್ತಾನ ವಾಟ್ವೇರಿ ಪ್ಯಾಗೆಲ್ಲೆ ಶಿಲೇರಿ ಶ್ರೀ ರಾಮಾಲೆ ॥ ಅಹಲ್ಯಾತೀ ದೇವಿ ಶಿಲೆಂತು ಉಟ್ಯಾಲಿ । ಶಾಪ ಮುಕ್ತ ಜಾಲ್ಲಿ ಆೖಕ ಭಾಳಾ ॥ 8 ॥ ಜನಕ್ ಮ್ಹೊಣು ರಾಯು ತಾಜ್ಜಿ ಧೂವ ಸೀತಾ ಲೋಕಾಚಿ ತೀ ಮಾತಾ ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿ ॥ ತಿಜ್ಜೆ ವಿವಾಹಾಕ ಬಾಪ್ಪುನ್ ಕೆಲ್ಲೆಂಪಣ । ಕೋಣ್ ಕರ್ತಾ ಖಂಡಣ ಧನುಷ್ಯಾಂಚೆ ॥ 9 ॥ ತಾಕ್ಕಾ ದಿತ್ತಾಂ ಪುತ್ರಿ ಲೋಕಾಚೆ ಜನಿತ್ರಿ । ಹೇಂ ಉತ್ತರ ಖಾತ್ರಿ ಅಸ್ಸಿ ಮ್ಹೊಣು । ತೆವೆಳ್ಯಾ ರಾಮಾಂಕ ಆನಿ ಲಕ್ಷ್ಮಣಾಂಕ । ಘೇವ್ನು ಆೖಲೊ ಥೈಂಕ ತೋ ಕೌಶೀಕು ॥ 10 ॥ ಥಂಯಿ ಮೆಳ್ಯಾ ಸಭೇರಿ ರಾಯಾಂಚಾ ಮುಖಾರಿ ಉಬ್ಬಾರ್ನು ತೆಂಭಾರೀ ಧನುಷ್ಯ ॥ ಕ್ಷಣಾಂಚಾಭಿತ್ತರಿ ರಾಮಾನ್ ಕೆಲ್ಲೆ ಕುಡ್ಕೆ। ಖಾಲಿ ಪಳ್ಳೆ ಬೊಡ್ಕೆ ಯಿತರಾಂಚೆ ॥ 11 ॥ ಪಣಾಚಾ ಪ್ರಮಾಣಿ ತೆದ್ನಾ ರಾಮಗಳ್ಯಾ । ಸೀತೆನ್ ಘಾಲ್ಲಿ ಮಾಳಾ ಮೊಗರ್ಯಾಚಿ ॥ ರಾಮಾಲ್ಯಾ ಭಾವಾಂಕ ಸೀತಚ್ಯಾ ಬೈಣ್ಯಾಂಕ ದೀವ್ನು ಜಾಲ್ಲಿ ವ್ಹಾರ್ಡಿಕ ಚೌಗಾಂಕಯೀ ॥ 12 ॥ ಅಸ್ಸಲಿ ಹಿಕಥಾ ಆೖಕಿಲ್ಯಾ ಮಾತ್ರಾನ। ದಿವ್ವೊ ತುಕ್ಕಾ ಕಲ್ಯಾಣ ರಾಮಚಂದ್ರು ॥ ಕಾನ ದಿವ್ನು ಆೖಕ ಸಾಂಗ್ತಾ ತುಕ್ಕಾ ಗೂಢ। ನಾಂವ ಬಹು ಗ್ಹೋಡ ಶ್ರೀ ರಾಮಾಲೆ ॥ 13 ॥ ಶ್ರೀರಾಮ ತೊ ದೇವು ಆದಿ ನಾರಾಯಣು । ಲಕ್ಷ್ಮಿಲೊ ರಮಣು ಭಗವಂತು ॥ ಸೀತಾ ಆದಿಮಾತಾ ಲೋಕಾಚಿ ತೀ ಆಯಾ । ಲಕ್ಷ್ಮಣು ತೋ ಶಯ್ಯಾ ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣುಲೋ ॥ 14 ॥ ವಾಯು ದೇವಾ ಪೂತು ತಾಜ್ಜೆ ನಾಂವ್ ಹನ್ಮಂತು । ರಾಮಾಲೋ ತೋ ದೂತು ಬಲವಂತು ॥ ಹಾನ್ನಿ ಘೆತ್ಲೊ ಜಲ್ಮು ರಾವಣಾ ಮಾರ್ಚ್ಯಾಕ ಹರಣ ಕೋರ್ಚ್ಯಾಕ ಭೂಭಾರು ॥ 15 ॥ ರಾಮು ಲೋಕಾಪಿತು ತೋಚಿ ತುಕ್ಕಾ ಆನು ದಿವ್ವೊ ತುಕ್ಕಾ ಮಾನು ಹೆ ಲೋಕಾಂತು ॥ ತುಕ್ಕಾ ಪೂರ್ಣ ವಿದ್ಯೆ ಆನಿ ಬರೀ ಬುದ್ಧಿ । ದಿವ್ವೊ ಸರ್ವಸಿದ್ಧಿ ರಾಮಚಂದ್ರು ॥ 16 ॥ ಸೀತಾ ಲೋಕಾಮಾತಾ ತೀಚಿ ತುಕ್ಕಾ ಆವ್ನು । ದಿವ್ವೊ ತುಕ್ಕಾ ಪಾವ್ನು ಸುವರ್ಣಾಂಚೊ । ರಾಮಾಲೊ ತೊ ಬಾವು ದಿವ್ವೊ ತುಕ್ಕಾರೋಗ್ಯ । ಹೇಂಚಿ ಹೋಡ ಭಾಗ್ಯ ಹೇ ಜನ್ಮಾಂತುಂ ॥ 17 ॥ ರಾಮಾಲೊ ತೋ ದೂತು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ತೋ ವಾಯು । ದಿವ್ವೊ ತುಕ್ಕಾ ದೀರ್ಘಾಯು ದಯ ಕೋರ್ನು ॥ ರಾಮು ತುಕ್ಕಾ ರಕ್ಷಕು ಲಕ್ಷ್ಮಣು ಪಾಲಕು ಮಾರುತಿ ಶಿಕ್ಷಕು ಭಕ್ತಿ ಚೊ ॥ 18 ॥ ರಾಮು ಸೀತಾ ಲಕ್ಷ್ಮಣು ಆನಿ ತೊ ಮಾರುತಿ ದವ್ರೊ ತುಜ್ಜೇರಿ ಪ್ರೀತಿ ಸದಾಕಾಲ। ಆೖಕರೇತುಂ ಬಾಳಾ ಕರೀ ರಾಮಭಕ್ತಿ ತುಕ್ಕಾ ಸರ್ವಶಕ್ತಿ ದಿತ್ತಾ ರಾಮು ॥ 19 ॥ ಪೂರ್ಣ ಕೆಲ್ಲಿ ಕಥಾ ಸೀತೆ ಕಲ್ಯಾಣಾಂಚಿ । ವಾಚಕಾಂಚಿ ಇಚ್ಛಾ ದಿತ್ತಾ ರಾಮು ॥ 20 ॥ ಸಂಪೂರ್ಣಮ್

ಯಶೋದೆಲೆ ಸಂಕಷ್ಟ ಚತುರ್ಥಿ ವ್ರತ

ಯಶೋದಾ ಸುಂದರೀ । ಕೃಷ್ಣು ಲೂಟಿ ಭಾರೀ ॥
ಕರ್ತಾಗೊ ಮುರಾರೀ ಸಾಂಗ ತಾಕ್ಕಾ ॥ 1 ॥

ಅಸ್ಸಿ ಮೊಣು ಗೋಪಿ । ಸಾಂಗ್ತಾ ಯಶೋದೇಕ ॥
ವ್ರತ ಕರಿ ಏಕ । ಬುದ್ಧಿ ಚಾಂಗೀ ॥ 2 ॥

ದೀತ ಗಣಪತಿ । ಸಂಕಷ್ಟ ಚತುರ್ಥಿ ॥
ವ್ರತ ಕರಿ ಅತಿ । ಭಕ್ತಿ ಭಾವಾನ್ ॥ 3 ॥

ವಾಯಿಟ ತೆ ಗುಣ । ವತ್ತಲೆ ಮೆಜ್ಜಾಣ ॥
ಕರಿತೂ ಪೂಜನ । ಗಣೇಶಾಚಿ ॥ 4 ॥

ಯಶೋದಿ ಐಕುನು । ಆಂಗ್ವಣ ಸಾಂಗೂನೂ
ಘೆತ್ತಾ ಮನಾಂತುನು । ಅಸ್ಸಿ ಮಣ್ಬು ॥ 5 ॥

ಮೆಗ್ಗೆಲೆ ಚೆರ್ಡಾಕ । ಬುದ್ಧಿ ವಿನಾಯಕ ।
ಚಾಂಗ ದೀ ಮೋದಕ । ದೀನ ತುಕ್ಕಾ ॥ 6 ॥

ಆಯ್ಕನು ವಚನ । ಹಾಸ್ತಾ ತೊ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣು ।
ಕರ್ನಾ ನಿಶ್ಚಯಾನ । ಲೂಟಿ ಕ್ಷಾಂಹಿ ॥ 7 ॥

ಅಸ್ಸಿ ಮ್ಹೋಣು ಗೆಲ್ಲೊ । ತಿಕ್ಕಾ ಸಂತೋಷ್ ಜಾಲ್ಲೊ ।
ಗಣಪತಿಕ್ ಕೆಲ್ಲೊ । ಉತ್ಸವುಚಿ ॥ 8 ॥

ಧನ್ಯ ಧನ್ಯ ಮ್ಹೋಣು । ಕೋರ್ನು ಉಪವಾಸು ।
ಪೂಜಿತಾ ವಿಘ್ನೇಶು । ಯಶೋದಾಮ್ಮಾ ॥ 9 ॥

ಸಾಕ್ಕರೆಚೆ ಲಾಡ್ವ । ವೀಸ ಆನಿ ಏಕ ।
ಕುರ್ವ್ಯಾಂತು ಮೊದಕ । ನೈವೇದ್ಯಾಕ ॥ 10 ॥

ದವರ್ಲೆತೆ ಹಾಣ್ಬು । ನಿಮ್ಗಿತಾ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣು ।
ಮಾಕ್ಕ ದಿಸ್ಸಿ ಕಾಣು । ಕೆದ್ನಾ ಲಾಡ್ದು ॥ 11 ॥

ಯಶೋದಿತೀ ಸಾಂಗ್ತಾ । ಪೂಜೊ ಜಾಮ್ವೊಪುತ್ತಾ ॥
ದೀನ ತುಕ್ಕಾ ಹಾತ್ತಾ । ಭೋರ್ನು ಲಾಡ್ವು ॥ 12 ॥

ಯಶೋದಿ ತಿಗೆಲ್ಲಿ । ಅಸಿ ಮಣು ತಾಕ್ಕಾ॥
ಆಂಗಾರೊ ಹಾಡ್ಚ್ಯಾಕ । ನೈವೇದ್ಯಾಕ ॥ 13 ॥

ಲಾಡ್ವಾ ಲಾಗಿ ಎಕ್ಲೊ । ಕೃಷ್ಣೊಂಚಿ ಆಸ್ಸಿಲೊ ॥
ತಾಣಿ ಲಾಡ್ಡು ಖೆಲ್ಲೊ । ಸರ್ವ ಫೆವ್ನು ॥ 14 ॥

ಮೋದಕ ತೇ ಗಿಳ್ಳೆ । ಘಾಸಾಕೇಕ ಪಳ್ತೆ ।
ಯಶೋದಿ ತ್ಯಾವೇಳೆ । ಆಯ್ಲಿಥಂಯಿ ॥ 15 ॥

ನೈವೇದ್ಯಾಚೆ ಲಾಡು । ನಾಹಿಕಾಯಿ ಥಂಯಿ ॥
ಕೃಷ್ಣು ಸಾಂಗ್ತಾ ಆಯಿ । ತಾರೀ ಪಾಯ್ಕ ॥ 16 ॥

ಬಾಹಿರ ತೂ ಗೆಲ್ಲಿ । ಹಜಾರ ಏಂದುರ ॥
ಆಯ್ಲೆ ಹಾಂಗಾ ಥೋರ । ಸತ್ಯ ಸತ್ಯ ॥ 17 ॥

ತಾಂತು ಏಕು ಹೋಡು । ಏಂದೂರು ಆಸ್ಸಿಲೊ ।
ತಾಜ್ವೇರಿ ಬಸ್ಸಿಲೊ । ಭಯಂಕರು ॥ 18 ॥

ಹಸ್ತೇಚಿ ಸೊಂಡಾಲಿ । ಕರ್ತಾ ವೇಯ್ರಿ ಖಾಲಿ ॥
ಮೊರ್ಲಿಗೊ ಕಿಂಣ್ಚಾಳಿ । ಬೀವ್ನು ಹಾಂವೆ ॥ 19 ॥

ಆಂಗಾಕ ಸಿಂಧೂರ । ಲಾಯ್ಲಾ ಭಯಂಕರು ॥
ಪಾಶಾಂಕುಶಧರು । ಕೋಣುಗೋತೋ ॥ 20 ॥

ತಾಣಿ ಸರ್ವ ಲಾಡು । ಖೆಲ್ಲೆಗೊ ಮೋದಕ ॥
ಸೊಂಡಾಳೇನ ಏಕ । ಘಾಸಾಕ ಚೀ ॥ 21 ॥

ತೆ ಪೊಳೊನು ಭಿಲ್ಲೊ । ಸಾಂಗ ಆಮ್ಮಾ ಕೋಣ ।
ಆಯ್ಲಿಲೊ ಚೊರುನ । ಖಾವ್ಚಾಕ್‌ಲಾಡ್ಡು ॥ 22 ॥

ಭೀವ್ನು ತಾಳೊ ಸುಕ್ಲೊ । ತಾನ್ನಿಂದ್ದೀಗೊ ಮಾಕ್ಕಾ ।
ಧೊರ್ನು ಹಾಡಿ ತಾಕ್ಕಾ । ಲಾಡ್ವ ಚೋರಾಕ ॥ 23 ॥

ಆಯ್ಕನು ವಚನ । ಯಶೋದಿ ಕೋಪಾನ ॥
ಸಾಂಗ್ತಾ ಜನಾರ್ದನ । ತೂಂಚಿ ಚೋರು ॥ 24 ॥

ಸಾಂಗ್ತಾ ಕೃಷ್ಣು । ಹಾಂವ ಬಹು ಸಾನು ॥
ಸರ್ವ ತೊಂಡಾಂತೂನು । ಕಸ್ಸಿ ಗೀಳು ॥ 25 ॥

ಗಣಪತಿ ಲಾಡು । ಫೆವ್ನು ಗೆಲ್ಲೊ ಚೋರು ।
ಹಾಂವ ಗುನೇ ಗಾರು । ಜಾಲ್ಲೊ ದೇವಾ ॥ 26 ।

ಮಣ್ತಾ ಯಶೋದಾಮ್ಮಾ । ದಾಕ್ಕಯಿರೆ ತೊಂಡ ।
ಪುರರೇ ಲಬಾಡ । ಮಾರೀನ್ ಹಾಂವ ॥ 27 ॥

ಕೃಷ್ಣು ಸಾಂಗ್ತಾತಿಕ್ಕಾ । ಮಾರುನ ಮಾರುನಕ್ಕಾ ।
ತೊಂಡ ಹಾಂವ ತುಕ್ಕಾ । ದಾಕ್ಕಾಯಿನ ॥ 28 ॥

ಅಸಿ ಮಣು ಕೃಷ್ಣು । ದಾಕ್ಕಾಯ್ತಾತೇ ತೊಂಡ ॥
ಪಳೈಲೆ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ । ಯಶೋದೇನ ॥ 29 ॥

ಬಹು ಗಣಪತೀ ತೊಂಡಾಂತು ದಿಸ್ತಾತಿ ॥
ತಿಕ್ಕಾತೇ ಸಾಂತ್ತಾತಿ । ಕೃಷ್ಣು ವಿಷ್ಣು ॥ 30 ॥

ಘೆವ್ನು ಅವತಾರು । ಕಾಡ್ತಲೊ ಭೂಭಾರು ।
ರಾಮು ರಣಧೀರು । ಪೂಜಿ ತಾಕ್ಕಾ ॥ 31 ॥

ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಲಿ ಲೀಲಾ । ಕೋಣ ವಾಜ್ಜಿತಾತಿ ।
ಪಾವ್ತಲಿ ತಿ ಮುಕ್ತಿ । ಸತ್ಯ ಸತ್ಯ ॥ 32 ॥

ಕಾಳಿಯಾಮರ್ದನ ಕಥಾ

ಕಾಳಿಂದೀ ನದೀಂತು ಕೆಲ್ಲೆ ಕಾಳಿಂಗಾನ
ಕಾಳಿ ವಾಸಸ್ಥಾನ ಹರುಷಾನ ॥ 1 ॥

ಭರ್ಲ್ಲೆತೆ ಸಗ್ಗಳೆ ಉದ್ದಾಕ ವಿಷಾನ ।
ಪಿಲ್ಯಾರಿ ಮರಣ ನಿಶ್ಚಯಾನ ॥ 2 ॥

ಪಕ್ಷಿಗೋರುವಾನ ಸೊಳ್ಳೆ ತೇಂಚಿ ಸ್ಥಾನ ॥
ಉಜ್ಜಾಚಿ ಮೈದಾನ ಜಾಲ್ಲೆ ವನ ॥ 3 ॥

ಜ್ವಾಲಾ ಭರ್ಲಿ ಥಂಯಿ ವಿಷಾಚ್ಯಾ ಜೋರಾನ ।
ರಾಬ್ಬನ ಥೈಂ ಕೋಣ ಭಿಲ್ಲೆ ಮನ ॥ 4 ॥

ಗೋವಾಳ್ಯಾ ಸಹಿತ ನಂದಾಲೊ ನಂದನ ।
ಕರ್ತಚಿ ಗಾಯನ ರಿಗ್ಲೊ ರಾನ ॥ 5 ॥

ಕೊಳಲು ಐಕೂನು ಗಾಯಿ ಸೊಡ್ತಾತಣ ।
ವಾಸ್ರು ಪಾನ್ನೊ ಪೀನಾ ಆಶ್ಚರ್ಯಾನ ॥ 6 ॥

ನಿಪ್ಪ್ಯಾನಿಪ್ಪ್ಯಾ ಮೊಣು ಸಾಂಗ್ಲೆ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾನ ।
ಖೇಳೂ ಕೆಲ್ಲೆ ಮನ ಗೋವಾಳ್ಯಾನಿ ॥ 7 ॥

ತಾಂಕಾ ಜಾಲ್ಲಿ ತಾನ ಉದ್ದಾಕ ಪಿವೂನ ।
ಕಪಾಳ ಘುವೂನ ಪಳೈ ಜನ ॥ 8 ॥

ಗೋಪಾನಿ ಪಳ್ಳೆಲೆ ಪೊಳೊನು ದೊಳ್ಯಾನ ।
ದಿಲ್ಲೆಂಚಿ ಕೃಷ್ಣಾನ ತಾಂಕ ತ್ರಾಣ ॥ 9 ॥

ಉಟಾನು ಕೋಪಾನ ತ್ಯಾವೇಳಿ ಕೃಷ್ಣಾನ ।
ಕಾಳ್ಯಾಕ ಮಾರೀನ ಮಳ್ಳೆ ತಾಣಿ ॥ 10 ॥

ಮೆಗ್ಗೆಲ್ಯಾ ಸಾಥಿಂಕ ಕಸಿ ಕಾಳಿಯಾನ ।
ಮಾರಿಲ ವಿಷಾನ ಹಾಂವ ನೇಣ್ಣ ॥ 11 ॥

ಆತ್ತಾ ತಾಕ್ಕಾ ಧೋರ್ನು ಜೀವಂತಿ ಮಾರೀನ ।
ಸೊಡ ಯಿತ ಕೋಣ ಮಣ್ತಾ ಕೃಷ್ಣು ॥ 12 ॥

ವಸ್ತ್ರ ತಾಣಿ ಕಾಣ್ಣು ಉಡ್ಲೊತೊ ಕೋಪಾನ ।
ವಂಟಚಿ ಚಾಬ್ಬುನು ತತ್‌ಕ್ಷಣ ॥ 13 ॥

ಗೋಳಿಚ್ಯಾ ರುಕ್ಕಾರಿ ಚೋಣ್ಣು ತ್ಯಾಕೃಷ್ಣಾನ ।
ಮಾಳಾ ಸುಲಭಾನ ಕಾಳ್ಳಿ ತಾಣಿ ॥ 14 ॥

ಉದ್ಕಾ ಮಧ್ಯೆ ತಾಣಿ ಮಾರಿಲೆ ಉಡ್ಡಾಣ ।
ಉದ್ದಾಕ ಭಿವುನು ಗೆಲ್ಲೆ ಜಾಣ ॥ 15 ॥

ಗೊಕುಳಿಂಚೆ ಜನ ಭರ್ತಿ ಘಾಬರೇಲೆ ।
ಯಶೋದೆಲೆ ಮನ ಭಿಲ್ಲೆ ಪೂರ್ಣ ॥ 16 ॥

ನಯಿಂಚ್ಯಾ ಭಿತ್ತರಿ ರಿಗ್ಗಿಲೊ ತೊ ಪೋರು ।
ದಿತ್ತಾ ಭಾರಿ ಮಾರು ಸೊರಪಾಂಕ ॥ 17 ॥

ಮುಷ್ಟ್ಯೊದಿಲ್ಲ್ಯೊ ಚಾರಿ ಸರ್ಪಾಚ್ಯಾಮಾತ್ತ್ಯಾರಿ ।
ರಗತ ದೊಳ್ಯಾರಿ ಸರಾಸರಿ ॥ 18 ॥

ಯೇನಿ ಮೊಣು ಹರಿ ಮುರಾರಿ ಭಾಯಿರ ।
ಜಾಲ್ಲೆ ಕರಕರ ಗೋಪಾಳಾಂಕ ॥ 19 ॥

ಗಡೆ ರಡತಾತಿ ವಾಸ್ರು ಪಡ್ಡತಾತಿ ।
ಕಪಾಳ ಫೆತ್ತಾತೀ ಗೋಪಿ ಜಾತಿ ॥ 20 ॥

ತೂ ನಂತಾ ಕೋಣುರೆ ಆಮುಕಾ ರಕ್ಷಕು ।
ಆಮ್ಗೆಲೊ ತಾರಕು ಶ್ರೀನಾಯಕು ॥ 21 ॥

ಆಮ್ಗೆಲ್ಯಾ ಉದ್ದಿಶ್ಯ ಕೆಲ್ಲೆ ದುಷ್ಟ ನಾಶ ।
ತುಜ್ಜೇರಿಚಿ ಆಸ್ಸಪೂರ್ಣ ಆಶಾ ॥ 22 ॥

ದುಃಖಾನ ಮ್ಹಣ್ತಾತಿ ಯಶೋದಾ ಸುಂದರೀ ।
ಯೆವ್ವೊ ತೊ ಮುರಾರಿ ಹ್ಯಾ ತೀರಾರಿ ॥ 23 ॥

ಸುಖ ಜಾವ್ವೊ ತಾಕ್ಕಾ ಶ್ರೀಧರ ರಾಯಾಕ ।
ಆನಿ ಗೊಕುಲಾಕ ಗೋರುವಾಂಕ ॥ 24 ॥

ನಂದ ಮ್ಹಣ್ತಾ ಗೆಲ್ಲೊ ತಾಗಲೆ ಐಶ್ವರ್ಯ ।
ತೋಚಿ ಕೃಪಾವರ್ಯ ತೊ ಈಶ್ವರು ॥ 25 ॥

ಧೈರ್ಯ ದಿತ್ತಾ ಬಲರಾಮು ಸರುವಾಂಕ
ಮಾರನು ಸರ್ಪಾಕ ಯೆತ್ತಾ ಹರಿ ॥ 26 ॥

ಕಾಳಿಯಾ ಮಾತ್ಯಾರಿ ನಾಂತಾ ನಾರಾಯಣು ।
ಕರ್ತಚಿ ಗಾಯನ ನಾಶನಾಂಚೆ ॥ 27 ॥

ಏಕಿ ಘಡಿ ಜಾಲ್ಲಿ ಕಾಳಿಯಾಚೊ ಪ್ರಾಣು ।
ಭ್ಯಾರಸರ್ಲೊ ತ್ರಾಣು ಉಣೇ ಜಾವ್ನು ॥ 28 ॥

ಕಾಳಿಯಾಲ್ಯೊ ಬ್ಯಾಲೊ ಥಂಯಿ ಚೊಲ್ನುಯೇವ್ನು ।
ವತ್ತಾ ತಾಜ್ಜೊ ಪ್ರಾಣು ಭಗವಂತಾ ॥ 29 ॥

ಶ್ರೀಧರ ವಾಮನಾ ಗೋವಿಂದ ಮಾಧವಾ ।
ಅಚ್ಯುತಾ ಕೇಶವಾ ಕೃಷ್ಣನಾಥಾ ॥ 30 ॥

ಮಾಗ್ಗುನು ಘೆತ್ತಾತಿ ಏಕೀ ವಿಜ್ಞಾಪನಾ ।
ತಾಕ್ಕಾ ಜೀವದಾನ ದೀತು ದೇವಾ ॥ 31 ॥

ಕಾಳ್ಯಾಕ ಸೋಡುನು ತೋಚಿ ಪಾಂಡುರಂಗ
ವತ್ತಾ ತೊ ತ್ರಿಭಂಗು ಗೋಕುಳಾಕ ॥ 32 ॥

ದಶಾವತಾರ ಲೀಲಾ

ಆದಿನಾರಾಯಣು ನಾಗೇಶು ಶಯನು । ವಾರೀಜನಯನು ನಾರಾಯಣು ॥1॥ ಆಂಗ ಪುರಾ ನೀಲ ತೊಂಡತೇ ಕಮಲ । ಸುಂದರು ಕೇವಳು ನಾರಾಯಣು ॥2॥ ಗಳೊ ಶಂಖಾವರೀ ಆಸ್ಸತಿ ಹಾತ ಚಾರಿ ।ಚಂದು ಮ್ಹಳಾರಿ ಭಾರೀ ನಾರಾಯಣು ॥3॥ ಗಳ್ಯಾ ರತ್ನಾಹಾರು ಘಾಲ್ಯಾತೀ ಶೃಂಗಾರು ।ದಿಸ್ತಾತೋ ಸುಂದರು ನಾರಾಯಣು ॥4॥ ಕ್ಷೀರ ಸಾಗರಾರಿ ನಿದ್ದಲಾ ಶೇಷಾರಿ ಭಕ್ತಾಲೋ ಉಪಕಾರಿ ನಾರಾಯಣು ॥5॥ ಶಂಖ ಚಕ್ರ ಗದಾ ಪದ್ಮಧಾರಿ ಸದಾ । ಕರ್ತಾ ದುಷ್ಟಾಲಿ ವಧಾ ನಾರಾಯಣು ॥6॥ ಏಕಾದಶೀ ದಿಸು ವೃತಾನಂಬರಿಷು ಪಾವ್ಲೊತೊ ಸಂತೋಷು ನಾರಾಯಣು ॥7॥ ಚಾರಿ ವೇದಾ ಚೋರು ನಿಪ್ಪಿಲೋ ಶಂಖಾಸುರು । ಮಾರ್ಲೊ ತಾಕ್ಕಾತಾರು ನಾರಾಯಣು ॥8॥ ಕೆಲ್ಲೊ ಉಪಕಾರು ಘಾಟರಿ ಭೂಂಯಿಭಾರು ।ಘೆತ್ಲೊ ಕೂರ್ಮವತಾರು ನಾರಾಯಣು ॥9॥

ಹಿರಣ್ಯಾಸುರಾನ ಕೆಲ್ಲೆ ಭೂಂಯಿ ಹರಣು ।ಮಾರ್ಲೊ ವರಾಹಾನ ನಾರಾಯಣು ॥10॥ ಭಕ್ತಾಲುತ್ರಾ ಜಾವ್ನು ನರಸಿಂಹ ಅವತಾರು ಘೆವ್ನು ।ಖಾಂಬೊ ಬೆತ್ತುನಯೇವ್ನು ನಾರಾಯಣು ॥11॥ ಹಿರಣ್ಯಕಶಿಪುಕ ಮಾರ್ಲೊ ತ್ಯಾ ದುಷ್ಟಾಕ। ಕೆಲ್ಲೊ ರಕ್ಷಣ ಲೋಕ ನಾರಾಯಣು ॥12॥ ಜಾವ್ನುತೋ ವಾಮನು ಬಲಿಲೆ ಗರ್ವ ಮ್ಹೊಣು। ಭಕ್ತಾಂ ಪಾವಿಲ್ಲೊ ಕೋಣ್ಣು ನಾರಾಯಣು ॥13॥ ರಾಯಾಂಲೋ ಪ್ರಭಾವು ಮೊಳ್ಳೆಲೋ ತೋ ಗರ್ವ । ಪರಶುರಾಮು ದೇವು ನಾರಾಯಣು ॥14॥ ಕೌಸಲ್ಯಾ ಕುಮಾರು ಜಾಲ್ಲೊ ತೋ ಪ್ರಚಾರು। ಲೋಕಾಂತು ಗಂಭೀರು ನಾರಾಯಣು ॥15॥ ಶ್ರೀರಾಮ ನಾಂವಾನ ಮೆರ್ವಲೋ ಕೀರ್ತಿನ ।ಸೀತಾ ಕಲ್ಯಾಣಾನ ನಾರಾಯಣು ॥16॥ ಲೋಕಾಂಚೆ ಕಂಟಕ ರಾವಣೀತ್ಯಾಧೀಂಕ ಮಾರ್ನು। ಪಾವ್ಲೊ ಸುಖ ನಾರಾಯಣು ॥17॥ ದೇವಕಿಲೋ ಪೂತು ಜಾಲ್ಲೊ ತೋ ವಿಖ್ಯಾತು । ಸತ್ಯಭಾಮನಾಥು ನಾರಾಯಣು ॥18॥ ಮೋಸಾನ ವೆಲ್ಲೊಲೋ ವೃಷಭಾಸುರಾಲೋ ।ಸಂಹಾರು ಕೆಲ್ಲೊಲೋ ನಾರಾಯಣು ॥19॥ ಆವ್ನು ಯಶೋಧೇಕ ದಾಕ್ಕೆಲೋ ತೀನಿ ಲೋಕ । ಮಾರ್ಲಿ ಪೂತನೀಕ ನಾರಾಯಣು ॥20॥ ಧರ್ಲೋ ಗೋವರ್ಧನು ।ಕಂಸಾಲೋ ಮರ್ಧನು ಕೆಲ್ಲೊಲೊ ತೋ ಕೃಷ್ಣು ನಾರಾಯಣು ॥21॥ ಅಹಿಂಸೆಚೋ ಬೋಧು ದಿವ್ಚಾ ಜಾಲ್ಲೊ ಬುದ್ಧು ಜಲ್ಮಾ ಆಯ್ಲೊ ಖುದ್ಧು ನಾರಾಯಣು ॥22॥ ಕಲ್ಕಾವತಾರನ ಮ್ಲೇಂಚಾಲೊ ಮರ್ಧನ ಕೊರೊಂ ತೋಚಿ ಜಾಣ ನಾರಾಯಣು ॥23॥ ಆಕ್ಕರೆ ಹೀ ಲೀಲಾ ದಶಾವತಾರ ಮಾಳಾ ।ಬರೇ ಕರ್ತಾ ಬಾಳಾ । ನಾರಾಯಣು ॥24॥ ಲೀಲೆಂತು ಬುದ್ವಂತು ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀಲೊ ಹಿತು । ಕೆದ್ನಾಯಿ ತೋ ಅಚ್ಚುತು ನಾರಾಯಣು ॥25॥ ಶ್ರೀ॥ಶ್ರೀ॥ಶ್ರೀ॥

****

ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ

ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ 5 ತಿಂಗಳಾಗುವಾಗ (ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಬಿಳಿಗೆರೆಯ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಗ್ಲಿಸರೀನ್ + ಆಲಿವ್ ಆಯ್ಲ್ + ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ತೊಡೆಗಳವರೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಹಚ್ಚುವುದು. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ಕಲೆಗಳು ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಗುವನ್ನು ಡಾಕ್ಟರರಲ್ಲಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಾಗ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಬಾಟ್ಲಿಯನ್ನು, ಟವೆಲ್‌ನ್ನು ಮಗುವಿನ ರೆಕಾರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು.

ಮಗುವನ್ನು ಬೇರೆಯವರ ಮನೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಾಗ 2 ಜೊತೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು, 2 ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು, ಹಿಡಿಯುವ ಬಟ್ಟೆ, ಒರೆಸುವ ಬಟ್ಟೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ಪ್ರಯಾಣವಾದರೆ ಫ್ಲಾಸ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು, ಮಗುವಿನ ಹಾಲಿನ ಡಬ್ಬವನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಮಗುವನ್ನು ಮಲಗಿಸುವಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ಹಾಡನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪದ್ಯ ನಿಮ್ಮ ದಾಟಿ ಕೇಳಿ ಬೇಗನೆ ಮಗುವಿಗೆ ನಿದ್ದೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಮಗುವು ಆಡುವಾಗ (ಕೈಕಾಲು ಆಡಿಸುವಾಗ) ಹತ್ತಿರ ಇದ್ದು ಅದರ ಹತ್ತಿರ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಹೆಸರು ಹೇಳುತ್ತಾ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಕರೆದಾಗ ಮಗು ಹೂಂ ಗುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವರ ಕೇಳಿದ ಕೂಡ್ಲೆ ತಲೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಡೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗು ಗಮನವಿಟ್ಟು ನಾವು ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮಗುವನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಲಿನಿಂದ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕಂಬಳಿ (ಚಾಪೆ) ಹಾಸಿ ಬೆಡ್‌ಸೀಟ್ ಹಾಕಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಮಗು ಬೇಗ ಕವುಚಿ ಬೀಳಲು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ತೊಟ್ಟಿಲಲ್ಲೆ ಇದ್ದರೆ ಬೇಗ ಕವುಚಿ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಣ್ಣ ಮಗುವಿಗೆ ಔಷಧಿ ಕೊಡುವಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ಜಾಗ್ರತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅವರಿವರು ಹೇಳಿದರೆಂದು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು. ನುರಿತ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಯೇ ಕೊಡಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಧಾರಣ ನಮ್ಮ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಕೊಟ್ಟನಂತರ, ಆಹಾರ ಉಳಿದಿದೆ ಎಂದು ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಿಸಬಾರದು. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳು ತಿನ್ನಲು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಕಡಿಮೆ ಆದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಅಳುತ್ತವೆ, ಹಠ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೊಟ್ಟಿಲಲ್ಲೆ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಮಗು ಎದ್ದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿದ ನಂತರ ಮಗುವನ್ನು ಪುನಃ ತೊಟ್ಟಿಲಲ್ಲೆ ಹಾಕಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ನಿದ್ದೆ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವವರು ಮಗುವನ್ನು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮಲಗಲೇ ಬಾರದು. ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯು ಮಗುವಿನ ಮೈಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತೊಟ್ಟಿಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸೊಳ್ಳೆನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಸಂಜೆಗೆ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಲೋಭಾನದ ಹೊಗೆ ಹಾಕಿದಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಾಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿನ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ, ಕ್ರಿಮಿ-ಕೀಟಗಳು ಕಚ್ಚಿ ನವೆ ಉಂಟಾಗಿ ಕೆಂಪಾದರೆ ಬೇಬಿಕ್ರೀಮ್‌ನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. 1-2 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಗದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಮಗುವನ್ನು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ಹೊರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಾರದು. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ಮಗು 1 ಅಥವಾ $1^1/_2$ಗಂಟೆ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಹೊರಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲೇ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ

ಸ್ವಂಜ್‌ಬಾತ್ ಮಾಡಿಸಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು.

ದೂರ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿ ಬಂದ ನಂತರ ಮಗುವಿನ ಬಟ್ಟೆ, ಪ್ಯಾಡ್ ತೆಗೆದು ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಸಾದಾ ಅಂಗಿ ಮತ್ತು ಕಾಚಾವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಗುವಿಗೆ ಆರಾಮವಾಗಿರಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ಮಗುವಿನ ತೊಟ್ಟಿಲಿಗೆ ಬಣ್ಣ, ಬಣ್ಣದ, ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಅಲಂಕಾರಿಕ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹೂ, ಗೊಂಬೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಬಣ್ಣ, ಬಣ್ಣದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಮಗು 1ರಿಂದ $1^1/_2$ ಗಂಟೆಯ ವರೆಗೆ ಆಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಗೆ ಹಾರುವ ವಸ್ತುಗಳಿದ್ದರೆ (ಬಣ್ಣದ ಟೇಪು) ಹಾರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಕೈಕಾಲು ಆಡಿಸಿಕೊಂಡು ಖುಷಿಯಾಗಿ ಆಡುತ್ತದೆ.

ಸಣ್ಣ ಮಗುವಿನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಠೇವಣಿಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಅಥವಾ ಎಲ್.ಐ.ಸಿ. ಪಾಲಿಸಿಯನ್ನು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಮದುವೆಯ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತರಹದ ಭವಿಷ್ಯತ್ ನಿಧಿ, ವಿದ್ಯಾನಿಧಿ ಮುಂತಾದ ಠೇವಣಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಗಂಡು ಮಗುವಾದರೆ ಮಗುವಿನ ಸ್ನಾನ ಎಲ್ಲಾ ಆದನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣಗಿನ ನೀರನ್ನು ಮಗುವಿನ ಜನನಾಂಗಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಗು ನಪುಂಸಕವಾಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಯಾವಿದೆ.

ಸ್ತ್ರೀಯು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಂದಿನಿಂದಲಾದರೂ, ಸದ್ವಿಚಾರ, ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಮಕ್ಕಳು ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕಾರವಂತರಾಗಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ.

ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿಸುವಾಗ ಒಂದೇ ಸಾರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ತಿನ್ನಿಸಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಾರದು. ಬೇರೆಯವರ ದೃಷ್ಟಿತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವನ್ನು ಹೊರಗೆಲ್ಲಾ ತಿರುಗಾಡಿಸುತ್ತಾ ತಿನ್ನಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಸಬಾರದು.

ಮೊಲೆಯ ತೊಟ್ಟು ಒಡೆದಾಗ ಹಲಸಿನ ಮರದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ನಾಯಿ ಕೊಡೆ (ಪೊಣ್ಣಳಂಬೆ), ದನದ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ತೇದಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಒಡಕು ತುಂಬಾ ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

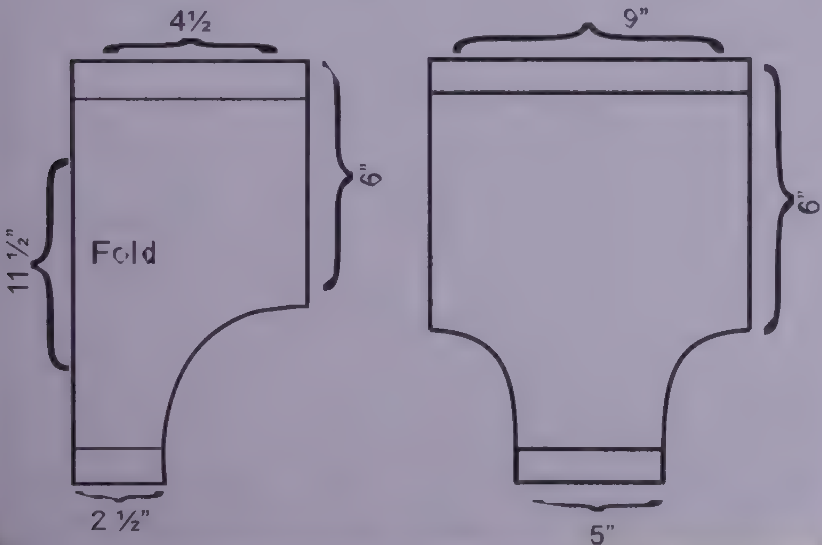
ಮಗುವಿನ ಉಗುರು ಬೆಳೆದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ನೋವಾಗದ ಹಾಗೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಗು ಕೈಯನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ, ಬಾಯಿಯ ಹತ್ತಿರ ತರುವಾಗ ಗೀರು ಗಾಯ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿ ತಂದೆಯರ ನಡುವಳಿಕೆ, ಮಾತು, ಕೆಲಸ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮಗು ನೋಡುತ್ತಾ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಏನು ಕಲಿತರೂ ನೋಡಿ ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡಿ ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗ್ರಾಹಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಅದು ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ತುಂಬಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ನಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚಿಹ್ನೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಬಾರದು. ಫಿಟ್ಸ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೊಡಬಹುದು, ಅದೂ ಇದೀಗ ಅಂತಹದ್ದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರ. ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದ ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಗುವಿಗೆ ನಿದ್ದೆ ಹಚ್ಚಾಗಿ ಮಗು ಮಂಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡೆರಡು ದಿನಗಳು ಮಕ್ಕಳು ಬಳಲುವಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳ ದೇಹ ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗಾಗಲಿ ದೇಹದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭಾಗಗಳಿಗಾಗಲಿ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಮದ್ದುಗಳ ಪ್ರಯೋಗವಾಡಬಾರದು, ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸಬಾರದು.

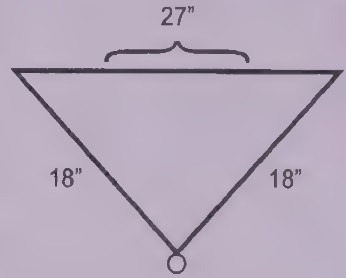
ಮಗುವಿನ ಕಾಚಾ ಮತ್ತು ಜಬಲಾ ಹೊಲಿಯುವ ಅಳತೆ

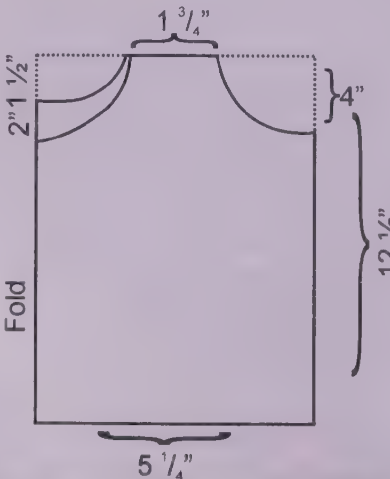


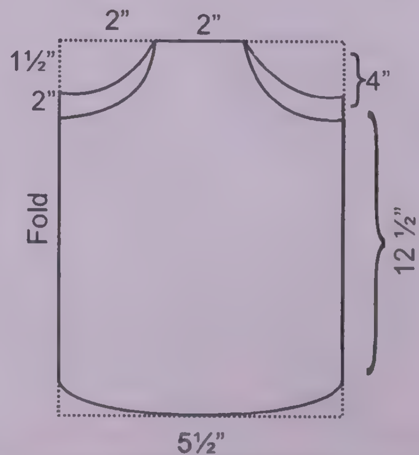
ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಮಡಿಕೆ ಮಾಡಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ ಮಾಡಿ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ 1/2" ಲಾಡಿ ಹಾಕಲು ಬರುವಂತೆ ಮಡಚಿ ಹೊಲಿಯಬೇಕು. ಉಳಿದ ಕಡೆ ಸಪೂರ ಮಾಡಿ ಮಡಚಬೇಕು. ಲಾಡಿಯನ್ನು ಹೊಲಿದು ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ತೋರಿಸಲು ಮಾಡಿದ ಮಡಿಕೆಯೊಳಗೆ ಇಡಬೇಕು. ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಕಟ್ಟಲು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮಧ್ಯ ತೆಳು ಬಟ್ಟೆ ಇಟ್ಟು ಕಟ್ಟಿದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಮೂರು ಬದಿಗಳನ್ನು ಸಪೂರವಾಗಿ ಮಡಚಿ ಹೊಲಿಯಬೇಕು. ತ್ರಿಕೋನದ ಕೆಳಗಡೆ ಸಣ್ಣ ಹುಕ್ ತರಹ ಲಾಡಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ಹೊಲಿಯಬೇಕು. ತ್ರಿಕೋನದ ಮೇಲಿನ ಬದಿ ಸೊಂಟದ ಹತ್ತಿರ ಇಟ್ಟು ಕೆಳಗಿನ ಬದಿಯನ್ನು ಎದುರಿನಿಂದ ತಂದು ಲಾಡಿಯ ಹುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬದಿಯನ್ನು ತಂದು ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಿಂದ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಇದು ಮೊದಲೆಲ್ಲಾ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಚಾ, ಆದರೆ ಇದು ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಳತೆಯಂತೆ ಬಟ್ಟೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಕೈ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸಪೂರ ಮಡಚಿ ಹೊಲಿಯಬೇಕು. ಹಿಂದಗಡೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಕಾಚಾಪಟ್ಟಿ ಹೊಲಿದು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಲಾಡಿಯನ್ನು ಎರಡುಕಡೆ ಹೊಲಿಯಬೇಕು. ಒಂದೊಂದು ಬದಿಗೆ 2 ಲಾಡಿ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಗಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕಟ್ಟಲಿಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ. ಬಟ್ಟೆ ಮಾತ್ರ ತೆಳುವಾದ ಲಾನ್ ಅಥವಾ ಮಲ್ ಬಟ್ಟೆಯಾಗಬೇಕು. ಇನ್ನೊಂದು ತರದ ಅಂಗಿಗೆ ಕೆಳಗಡೆ ರೌಂಡ್ ಶೇಪ್ ಮಾಡಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ (ಕಾಚಾ ಪಟ್ಟಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ) ವೆಲ್‌ಕ್ರೊ ಪಟ್ಟಿಯ ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ತುಂಡನ್ನು ಇಟ್ಟು ಹೊಲಿಯುವುದು. ಇದು ಹಾಕಿ ತೆಗೆಯಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.







ಬಾಣಂತಿ ಎಣ್ಣೆ, ಬಾಣಂತಿ ಲೇಹ (ರಾಂದೊ), 'ಕಣ್ಣ' ಮುಂತಾದವುಗಳ ವಿವರಗಳು

ಜಿ.ಎಸ್.ಬಿ.ಯವರು ಮಾಡುವ ಬಾಣಂತಿ ತೈಲ, ರಾಂದೊ ಮತ್ತು 'ಕಣ್ಣ' ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮರದ ತೊಗಟೆಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಕೊಂಕಣಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು ಸಿಕ್ಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತಿಳಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಪುನರ್ಮುದ್ರಣದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಬಾಣಂತಿ ಎಣ್ಣೆ (ಕಡೆತ್ಯಾಲ)

ಬಾಣಂತಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ತೊಗಟೆ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪುಗಳು:

ತೊಗಟೆಗಳು: ಕುಂಬೆ ಸಾಲಿ, ದಂವ್ದಿಗೆ ಸಾಲಿ, ಹೊಂಗೆ ಸಾಲಿ (ವಂಗೈ ಸಾಲಿ), ಪಣ್ಸಾ ಸಾಲಿ, ವೊವ್ನೆ ಸಾಲಿ, ಗೊಡ್ಡಿ ಸಾಲಿ, ಜಾಂಬ್ಳಾ ಸಾಲಿ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ಸೊಪ್ಪುಗಳು (ರಸ ತೆಗೆಯಲು): ಗಜ್ಗೆ ಪಾಲ್ಲೊ, ಬೇವಾ ಪಾಲ್ಲೊ, ವಾಸಿ ಪಾಲ್ಲೊ, ಕಾಜ್ಜಾಳಮ್ಹೊವೂ (ಗರ್ಗ) ಜಿಗ್ಮಿ ಪಾಲ್ಲೊ, ಚಿಂಚೆ ಪಾಲ್ಲೊ, ತುಂಬೆ ಪಾಲ್ಲೊ, ಪಾಚ್ಚಿಟೆ ಪಾಲ್ಲೊ, ಭ್ಹೂಂಯಿ ಸಾಂತ್ನಿ ಪಾಲ್ಲೊ, ಸಾಯಿ ದೇವಿ, ವಾನ್‌ಗೊಂಡೋ, ಪಂಗ್ರೆ ಪಾಲ್ಲೊ, ಹ್ಹೊಡತಾಯ್ಕಿಳ ಪಾಲ್ಲೊ, ಕಳಂಚಾ ಪಾಲ್ಲೊ, ನಿಗ್ಡಾ ಪಾಲ್ಲೊ.

ಎಣ್ಣೆಗೆ ಹಾಕಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಾನುಗಳು (ಸಾಂಬಾರ): ಕಾಳಜೀರೆ, ಓಮ, ಅರಸಿನ ತುಂಡು, ಜೇನು ಮೇಣ, ಅರಗು, ಕರ್ಪೂರ ಮತ್ತು ಲಿಂಬೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಹುಡಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಎಣ್ಣೆ ತಯಾರಿಸುವ ಕ್ರಮ : ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ತೊಗಟೆಗಳನ್ನು 6" ರಿಂದ 8" ಉದ್ದದ 6 ರಿಂದ 8 ತುಂಡುಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ನೀರು ತೊಗಟೆಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಮೇಲೆ ನೀರು ಇರುವಷ್ಟು ಹಾಕಿರಬೇಕು. ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಕುದಿಸಿ ನೀರು ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಆಗಬೇಕು. ಆಗ ತೊಗಟೆಗಳು ಸತ್ವಗಳನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಕಡೋ' ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ 'ಕಡೊ'ಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಮಾಡಿದ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. (ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ತುಂಡರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ ಗಾಳಿಸಿ ತೆಗೆದ ರಸ). ರಸ ಹಾಕಿ, ಅರಗನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಣ್ಣದು ಮಾಡಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆ ತಯಾರು ಮಾಡುವಾಗ ಆಗಾಗ ಸೌಟಿನಿಂದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಿರುವುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಬೆಂಕಿ ದೊಡ್ಡದಾದರೆ ಎಣ್ಣೆ ಮೇಲುಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉರಿಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆ ಅರ್ಧ ಆದನಂತರ ಲಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಮಡ್ಡಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ನೋಡುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆಯ ಮಡ್ಡಿಯು ಹೊಸದಾಗ ಬತ್ತಿ ಮಾಡಲು ಬಂದರೆ ಎಣ್ಣೆ ಆಗುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು

ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಕರಿಜೀರಿಗೆ, ಅರಸಿನ ತುಂಡು, ಓಮ ಹಾಕಿ ತಿರುವಬೇಕು. 2–3 ನಿಮಿಷದೊಳಗೆ ಕರ್ಪೂರ, ಜೇನು ಮೇಣ ಹಾಕಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ.

12 ಕುಡ್ತೆ ಎಣ್ಣೆ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾಗುವ ಅಳತೆಗಳು: ಕರ್ಪೂರ 1 ತೊಲೆ, ಓಮ $^1/_2$ ಪಾವು, ಕರಿಜೀರಿಗೆ $^1/_2$ ಪಾವು, ಅರಗು (ಲಾಕ) 1 ಪಾವು, ಅರಸಿನ ತುಂಡು 4, ಜೇನು ಮೇಣ 2 ತೊಲೆ, ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು – 4.

ರಾಂದೊ (ಬಾಣಂತಿ ಲೇಹ, ಬೆಲ್ಲದ ರಾಂದೊ)

ರಾಂದೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಾನಿನ ಪಟ್ಟಿ: ಬೆಲ್ಲ 4 ಸೇರು, ತುಪ್ಪ 2 ಕುಡ್ತೆ, ಮೀರೆ (ಒಳ್ಳೆ ಮೆಣಸು) $^1/_2$ ಪಾವು, ಓಮ $^3/_4$ ಪಾವು, ಜೀರಿಗೆ $^1/_2$ ಮುಷ್ಟಿ, ಅಶ್ವಗಂಧಿ $^1/_2$ ತೊಲೆ, ಹಿಪ್ಪಿ $^1/_2$ ತೊಲೆ, ಗಂಧ ಮೆಣ್ಸು $^1/_2$ ತೊಲೆ, ವಾಯು ವಿಳಿಂಗ $^1/_2$ ತೊಲೆ, ಲೂತಿಕಾಯಿ 25, ಲವಂಗ $^1/_2$ ತೊಲೆ, ಏಲಕ್ಕಿ 1 ತೊಲೆ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಸಣ್ಣ ತುಂಡು, ಶುಂಠಿ 1 ಪಾವು, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ $^1/_2$ ಸೇರು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ 1 ಮುಷ್ಟಿ.

ರಾಂದೊ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ನಯವಾಗಿ ರುಬ್ಬುವುದು. ರುಬ್ಬಿದ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಕೈಯಾಡಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಮಸಾಲೆ ದಪ್ಪದಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಾಗ ಬೆಲ್ಲ, ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ, 2 ಕುಡ್ತೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕೈಯಾಡಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ತುಪ್ಪ ಬಿಟ್ಟು ರಾಂದೊ (ಲೇಹ) ಬಾಣಲೆಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕೈಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದರೆ ಕೈಗೆ ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ರಾಂದೊ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಇದೇ ತರಹ ಮಾದಿಫಲ (ಮಾಪ್ಳಿಂಗ) ದಿಂದ ರಾಂದೊ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಾದಿಫಲವನ್ನು ಸಪೂರ ತುಂಡರಿಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ನಯವಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ರಾಂದೊಗೆ ಹಾಕುವ ಸಾಮಾನಿನ ಹುಡಿಯನ್ನು (ರುಬ್ಬಿದ) ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಯಾಡಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಮಾದಿಫಲ ಮತ್ತು ರಾಂದೆಯ ಹುಡಿ ದಪ್ಪಗಾದ ನಂತರ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕೈಯಾಡಿಸಬೇಕು. ತುಪ್ಪ ಬಿಟ್ಟ ನಂತರ ಮಾದಿಫಲ ರಾಂದೊ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ತರಹದ ರಾಂದೊ ಅಂದರೆ ಕುಂದ್ಯಾಚೆ ಆನಿ ರುಂಬ್ಡಾಸಾಲಿಯನ್ನು ಕುದಿಸಿ 'ಕಡೆ' ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ರಾಂದೊಗೆ ಹಾಕುವ ಸಾಂಬಾರು ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಬೇಕು. ನಂತರ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರಾಂದೊ ತಯಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಬಾಣಂತಿ ಕಷಾಯ ಪಿಟ್ಸೊ ಕಷಾಯ ಮಾಡಲು (ಒಂದೇ ಸಾರಿಗೆ ಹುಡಿ ಮಾಡಲು) ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಾನಿನ ಪಟ್ಟಿ: ಮೀರೆ ಕಣ (ಒಳ್ಳೆ ಮೆಣಸು) $^1/_2$ ಪಾವು, ಶುಂಠಿ $^1/_2$ ಪಾವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ 2 ಪಾವು, ಜೀರಿಗೆ $^1/_2$ ಪಾವು, ಏಲಕ್ಕಿ $^1/_2$ ತೊಲೆ, ಹಿಪ್ಲಿ 4 ತುಂಡು, ಅಶ್ವಗಂಧಿ 4 ತುಂಡು, ಲವಂಗ 12, ಲೂತಿ ಕಾಯಿ 5, ಜಾಯಿ ಕಾಯಿ ಸಣ್ಣ ತುಂಡು, ಗಂಧ ಮೆಣಸು, ವಾಯು ವಿಳಿಂಗ, ಕಲ್ಲುನಾರು ಸ್ವಲ್ಪ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತಿರುಗಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಷಾಯ ಹುಡಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ.

'ಕಣ್ಣಿ'ನ್ನು ಜಿ.ಎಸ್.ಬಿ. ಜನರಲ್ಲಿ ಬಾಣಂತಿಗೆ 16ನೇ ದಿವಸ, 22ನೇ ದಿವಸ ಹಿಪ್ಲಿ 'ಕಣ್ಣಿ'ನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. 30ನೇ ದಿವಸ, 38ನೇ ದಿವಸ ಲೊಸ್ಣೆ (ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ)ಯ 'ಕಣ್ಣಿ'ನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಹಿಪ್ಲಿ 'ಕಣ್ಣಿ' ಮಾಡಲು 3 ಹಿಪ್ಲಿ ತುಂಡು (1" ಉದ್ದದ್ದು)ನ್ನು 1 ಕುಡ್ತೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಯವಾಗಿ ರುಬ್ಬಬೇಕು. ರುಬ್ಬಿದ ಹಿಪ್ಲಿ ನೀರಿಗೆ 1 ಕುಡ್ತೆ ಹಾಲು, 4 ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಕುದಿಸಿದ ಔಷಧಿಗೆ 3ಲವಂಗ, 1 ಏಲಕ್ಕಿ, ಸಣ್ಣ ಉದ್ದಿನಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದು ಜಾಯಿಕಾಯಿ ತುಂಡು ಇವೆಲ್ಲದರ ಹುಡಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವುದು.

ಲೊಸ್ಣೆ 'ಕಣ್ಣಿ' : ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎರಡು ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು 1 ಕುಡ್ತೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ನಯವಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ, 1 ಕುಡ್ತೆ ಹಾಲು ಹಾಕಿ, 4 ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. 'ಕಣ್ಣಿ'ನ್ನು ಕುಡಿಯುವಾಗ, 3 ಲವಂಗ, 1 ಏಲಕ್ಕಿ, ಸಣ್ಣ ಉದ್ದಿನಷ್ಟು ಗಾತ್ರದ ಜಾಯಿಕಾಯಿ ತುಂಡು ಇಷ್ಟನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲಾ ಮದ್ದು ಮಾಡುವಾಗ ತಿಳಿದವರು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಲು ಹೋಗಬಾರದು. ಅಂದರೆ ಬಾಣಂತಿಗೆ ಜೀವಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಯುವುದೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಏರ್ಶೆಗೆ ಮಾಡುವ ಹುಡಿಯನ್ನು ಮಾಡಲು (ಒಂದೇ ಸಾರಿಗೆ ಮಾಡಲು) ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಾನಿನ ಅಳತೆ: 1 ಮುಷ್ಟಿ ಓಮ, $^1/_2$ ಮುಷ್ಟಿ ಒಳ್ಳೆ ಮೆಣಸು (ಮೀರೆ) $^1/_2$ ಮುಷ್ಟಿ ಜೀರಿಗೆ, ನೆಲ್ಲಿ ಚಟ್ಟು $^1/_2$ ಮುಷ್ಟಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಏರ್ಶೆ ಮಾಡುವಾಗ 2 ಚಮಚದಷ್ಟು ಹುಡಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.

ಬಾಣಂತಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚುವ ಎಣ್ಣೆಯ ತಯಾರಿಯ ವಿವರಗಳು

ಬಾಣಂತಿಗೆ ತಲೆಸ್ನಾನವಿಲ್ಲದ ದಿವಸ ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಲು, ವಿವಿಧ ಹೂವಿನ ಗಿಡದ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅಥವಾ "ಭೃಂಗಾಮಲಕ" ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಹೂವಿನ ಗಿಡದ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಕೊಂಕಣಿಯಲ್ಲಿ 'ಪುಲ್ಲಾ ಪಾಲ್ಲೆ ತ್ಯಾಲ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಲು ಸಹ ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹೂವಿನ ಗಿಡದ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದಿಂದ ಮಾಡುವ ಎಣ್ಣೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಸೊಪ್ಪುಗಳು: ಮದರಂಗಿ ಸೊಪ್ಪು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಅಥವಾ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಸೊಪ್ಪು, ಸಾಯಿದೇವಿ, ಮಲ್ಲಿಗೆ, ದುಂಡುಮಲ್ಲಿಗೆ, ಗೋರಟೆ, ನಂದಿಬಟ್ಟಲು, ಗುಲಾಬಿ, ಸಂಜೆಮಲ್ಲಿಗೆ, ಅಬ್ಬಲಿಗೆ, ಸೇವಂತಿಗೆ, ಜಾಜಿಮಲ್ಲಿಗೆ, ದಾಸವಾಳ ಮುಂತಾದ ಸೊಪ್ಪುಗಳು. ಸ್ವಲ್ಪ ಗರ್ಗ, ಒಂದೆಲಗ (ಬ್ರಾಹ್ಮಿ) ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಅರೆದು ರಸ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ದಾಸವಾಳದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇರೆಯೇ ಅರೆದು ರಸ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿದಲ್ಲಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಗಾಳಿಸಲು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ತೆಗೆದ ರಸವನ್ನು ಎಣ್ಣೆ ತಯಾರಿಸುವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. (ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ 'ಉರ್ವಳಿ' ಎಂಬ ಕಂಚಿನ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.) ರಸ ಕುದಿದು $^1/_2$ ದಷ್ಟಾದಾಗ, ರಸದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಕುದಿಸುತ್ತಾ, ಸೌಟನಿಂದ ತಿರುವುತ್ತಾ ಇರುವಾಗ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ನೀರು ಸೇರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಉರಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣದು ಮಾಡಿ ಕೈಯಾಡಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ 1 ಕುಡ್ತೆ ದನದ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. 1 ಲಿಂಬೆಯನ್ನು ಭಾಗ ಮಾಡಿ ಹಾಕಬೇಕು. (ಕೆಲವರು ಲಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡುತ್ತಾರೆ). ಎಣ್ಣೆಯ ಮಡ್ಡಿಯು ಪಾತ್ರೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಡ್ಡಿಯನ್ನು ಸೌಟನಿಂದ ತೆಗೆದು ಆಗಾಗ ನೋಡುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆ ಆಗುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಎಣ್ಣೆಯ ಮಡ್ಡಿಯು ಬತ್ತಿ ಹೊಸೆಯುವ ಹದಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಡ್ಡಿಯು ಬತ್ತಿ ಹೊಸೆಯಲು ಬಂದರೆ ಎಣ್ಣೆ ಆಯಿತೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಕೆಳಗಿಟ್ಟು 2 ಚಿಟಿಕೆ ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಆರಿದ ನಂತರ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮಡ್ಡಿಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಹಾಕುವ ಬದಲು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ಆದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಂದು ಸೌಟು ಹಾಕಿಡಬೇಕು. ಸೋಸಿದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಲೋಟದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿದರೆ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಮಳ ಇರುತ್ತದೆ.

$^{1}/_{2}$ ಲೀಟರ್ ಎಣ್ಣೆ ಮಾಡಲು: $^{1}/_{2}$ ಲೀಟರ್ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ, 4 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, 4 ಚಮಚ ಮೆಂತ್ಯ, 1 ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು, 1 ಕುಡ್ತೆ ದನದ ಹಾಲು ಮತ್ತು 2 ಚಿಟಿಕೆ ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರ ಇವಿಷ್ಟು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಭೃಂಗಾಮಲಕ ತೈಲ: ಭೃಂಗರಾಜ (ಗರ್ಗ) ಮತ್ತು ಒಂದೆಲಗ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ತೊಳೆದು ಕತ್ತರಿಸಿ ಅರೆದು ರಸ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಅರೆದು ರಸ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ತೆಗೆದ ರಸವನ್ನು ಕುದಿಸಿ $^{1}/_{2}$ದಷ್ಟು ಮಾಡಿ ಬಂದ ರಸಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ನಂತರದ ತಯಾರಿ ಎಲ್ಲಾ ಮೇಲೆ ಬರೆದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಇಳಿಸುವಾಗ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ಹಾಕಿ ಇಳಿಸಿ, ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೋಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು.

'ಭೃಂಗಾಮಲಕ' ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಗೆ, ದಪ್ಪನಾಗಿ ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಾಣಂತಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಹೂವಿನ ಗಿಡದ ರಸದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ, ತಲೆಗೆ ತಂಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ತಲೆಹೊಟ್ಟನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

$^{1}/_{2}$ ಲೀಟರ್ 'ಭೃಂಗಾಮಲಕ' ಎಣ್ಣೆ ಮಾಡಲು 1 ಪಾಲು ಭೃಂಗರಾಜ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ, 1 ಪಾಲು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸ, $^{1}/_{2}$ ಪಾಲು ಒಂದೆಲಗ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ, $^{1}/_{2}$ ಲೀಟರ್ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ, 4 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, 4 ಚಮಚ ಮೆಂತ್ಯ, 1 ಕುಡ್ತೆ ದನದ ಹಾಲು, 1 ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು, 1 ಚಿಟಿಕೆ ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಾಣಂತಿಗೆ ಹೆರಿಗೆ ಆದ ನಂತರ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. 'ರ್‍ಹೂವೆ ಪಾನ ತ್ಯಾಲ' ಅಂತ ಹೆಸರು. ಬಿಳಿ ಎಕ್ಕದ ಗಿಡದ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಕುದಿಸಿ $^{1}/_{2}$ದಷ್ಟು ಆದನಂತರ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಬೇಕು, ಅದಕ್ಕೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ (ಕಾಳ ಜೀರಿಗೆ) ಕರಿ ಜೀರಿಗೆ 4 ಚಮಚ ಮತ್ತು ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರ 2 ಚಿಟಿಕೆ ಹಾಕಿ ಇಳಿಸುವುದು. ಇದು ಬಾಣಂತಿಯ ನೋವಿನ ಎಣ್ಣೆ. ಇದರಿಂದ ಹೆರಿಗೆ ಗಾಯ ಮತ್ತು ನೋವು ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಕ್ತಾಯ

ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿದವರಿಗೆ ಮಗುವು ಸೂಜಿಗಲ್ಲಿನಂತೆ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಆಟ-ಪಾಠ ನೋಡಿ ಸುಖಿಸದ ಮಾನವನಿಲ್ಲ. ಪರಮಾತ್ಮನ ಅತ್ಯುತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಸೃಷ್ಠಿ ಅಂದರೆ ಇದೆ. ಮಗುವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಗು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ದೃಢವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸಂಗೀತ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಸಾಧನ. ಹಾಡಲು ಬರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೊಳ್ಳೆಯ ಭಜನೆಯನ್ನೂ ಹಾಕಿದಲ್ಲಿ ಮಗು ಸಂಗೀತ ರಸಸ್ವಾದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಭಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಭಜನೆಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ನಾದ, ಸಂಗೀತವೆಲ್ಲಾ ಕೇಳ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು, ಸ್ವರ, ನಾದದ ಪರಿಚಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಮಗುವಿನೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುವವರೂ ಕಡಿಮೆ. ಮಗುವಿನೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಅದು ಮೂಡಿಸುವ ಭಾವಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಮಗು ತನ್ನ ನಗುವನ್ನು ಮೊದಲು ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿದವರಿಗೆ ಈ ವಿಚಾರ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹೇಗೆ ನಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು.

ಮನೆಯೇ ಮೊದಲ ಪಾಠ ಶಾಲೆ, ಜನನಿ ತಾನೇ ಮೊದಲ ಗುರುವು, ಜನನಿಯಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿತ ಜನರು ಧನ್ಯರು ಎಂಬ ನುಡುಯಂತೆ ತಾಯಿ ಮಾತ್ರ ಗುರುವಲ್ಲ, ತಂದೆ ಸಹ ಗುರು ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮಾತೃ ದೇವೋಭವ, ಪಿತೃ ದೇವೋಭವ ಎನ್ನುವ ಮಾತಿದೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ಪಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸತ್‌ಪ್ರಜೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಧನ್ಯರಾಗೋಣ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಳವೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕಾರ ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಅದು ಕೊನೆಯ ತನಕ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಯ ದೀಪವಿದ್ದಂತೆ. ಸತ್ಕೀರ್ತಿ, ಸೌಜನ್ಯ, ಕ್ಷಮೆ, ತನ್ನಂತೆ ಪರರ ಬಗೆಯುವುದು. ದಾನ ಮೊದಲಾದ ಗುಣಗಳು ದೀಪದ ಪ್ರಕಾಶವಿದ್ದಂತೆ. ಅಂತಹ ದೀಪದ ಬೆಳಕುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಭಗವಂತ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೊಡಲಿ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಪ್ರಗತಿಯತ್ತ ಸಾಗಲಿ ಎಂದು ದೇವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವೆ.

ಇಲ್ಲಿಯ ವರೆಗೆ ಬಾಣಂತಿ – ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ. ಓದಿ, ತಿಳಿದು ಅನುಸರಿಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ತುಂಬಾ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಎಂದು ಎಣಿಸಿ ನನ್ನ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮುಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

"ಸಮಸ್ತ ಸನ್ಮಂಗಲಾನಿ ಭವಂತು"

ಮಕ್ಕಳೇ ಮುಂದಿನ ಜನಾಂಗದ ಬುನಾದಿ ಎಂಬುದು ನಾಲ್ನುಡಿ
ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ ಬೆಳಸಬೇಕು ನೋಡಿ
ಬಾಳ್ವೆಯು ಕಾಣುವುದು ಬೆಳಕನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಂದ
ಜಗವದು ಮುನ್ನಡೆಯುವುದು ಸಚ್ಚರಿತ ಮಕ್ಕಳಿಂದ.

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ

ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಬರುವಂತಹ ಕಷ್ಟಸುಖಗಳನ್ನು ಆಗುವಂತಹ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಈಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಬರೆದಿರುವ ಚುಟುಕುಗಳು.



ಸಾದಿಸಲು ಬೇಕು ಒಂದು ಗುರಿ
ಹಣಗಳಿಸಲು ಬೇಕು ಒಂದು ದಾರಿ
ಹಿಡಿದರೆ ಸರಿಯಾದ ದಾರಿ
ಜೀವನವೇ ಸಾರ್ಥಕ ಸರಿ



ದುಡಿದು ತಿನ್ನುವುದು ಲೇಸು
ಮನೆಯ ಅಂಬಲಿಯೇ ಲೇಸು
ಅನವರತ (ಮನದಿ) ಹರಿಯ ಧ್ಯಾನವೇ ಲೇಸು
ಇರಲು ಹರಿಯ ಕೃಪೆ ಏಸು ಜನುಮವು ಲೇಸು



ಮನುಜನೇ ಕೇಳು ಮಾತನಾಡುವ ಮೊದಲು
ಆಗಬೇಕು ಮನದಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಅದರ ತಾಲೀಮು ಎಂದೂ
ಆಗಮಾತ್ರ ಸಿಗುವುದು ನಿನಗೆ ಮಾತಿನಲಿ ಗೆಲುವು ಯಾವಾಗಲು
ಮಾತಿನಿಂದಲೇ ತಿಳಿವುದು ನೀನಾರೆಂದು ರಾಜನೋ ಗುಲಾಮನೋ ಎಂದು



ಮಾಡದಿರು ಇತರರ ನಿಂದೆ ಎಂದೂ ಯಾರ ಮುಂದು
ತಿಳಿದಿರಲಿ ನಿನಗೆ ನಿಂದೆಯೇ ಪಾಪದ ಪ್ರಾರಂಭ ಎಂದು
ಕ್ಷಮೆ ಇರಲಿ ಇತರರ ತಪ್ಪು ಒಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ
ನಿನಗಿರಲಿ ಜ್ಞಾನ ಸದಾ ನಿನ್ನ ತಪ್ಪು ಒಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ

ಹಣ ಹಣ ಹಣ ಹಣವೇ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಬರುವುದು ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿ
ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಬರುವುದು ಒಂದು ಗೋಡೆಯಾಗಿ, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಬರುವುದು ಒಂದು ಅಂತರವಾಗಿ
ಹಣಕ್ಕಿಲ್ಲ ಅಕ್ಕತಂಗಿ, ಅಣ್ಣತಮ್ಮ ಈಗೀಗ ಇಲ್ಲ ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ ಎಂಬುದಾಗಿ
ಕಡೆಗೆ ಉಳಿದಿಲ್ಲ ಗಂಡ ಅಥವಾ ಹೆಂಡತಿ, ಮಕ್ಕಳೆಂಬ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ



ನಾ ಮಾಡಿದೆ, ಮಾಡಿದೆನೆಂದರೆ ಅದು ಬರಿಯ ಅಹಂಕಾರವಾಯಿತು
ಇತರರು ನೀ ಮಾಡಿದೆ, ಮಾಡಿದೆ ಎಂದರೆ ಬರೀ ಹೊಗಳಿಕೆಯಾಯಿತು
ಮಾಡುವ ಮನಸ್ಸು, ಶಕ್ತಿ, ಇತರ ಪರಿಕರವೆಲ್ಲಾ ಎಲ್ಲಿಯ ದಿತ್ತು ?
ಅದನಾರು ಕೊಟ್ಟರು ನಿನಗೆ, ಅಂತ ತಿಳಿದರೆ ಅದೇ ಅರಿವಾಯ್ತು



ಜಗದಲಿ ಯಾರಾದರು ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದರೂ ನೀ ಅರಿ
ಆತ ಬಹಳ ಪರಿಶ್ರಮದೆ ನಡೆದಿಹನು ತನ್ನ ದಾರಿ
ಕಲ್ಲು ಮುಳ್ಳುಂಟು ಜೀವನದ ಹಾದಿಯಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ
ಆದರೂ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು ಬಿಡದೆ ಛಲದೆ ಗುರಿತಲುಪುವ ವರೆಗೂ



ಶ್ರದ್ಧೆಯಿದ್ದರೆ ನೀ ಗೆದ್ದೆ
ಶ್ರದ್ಧೆಇರದಿರೆ ಬರೀ ನಿದ್ದೆ
ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂ ಸಿಗುವುದು ವಿದ್ಯೆ
ಶ್ರದ್ಧಯೇ ಪರಮೋತ್ಕೃಷ್ಟ ಮುದ್ರೆ

ಶ್ರೀಮತಿ ವಿಜಯಾ ಆರ್. ಕಾಮತ್



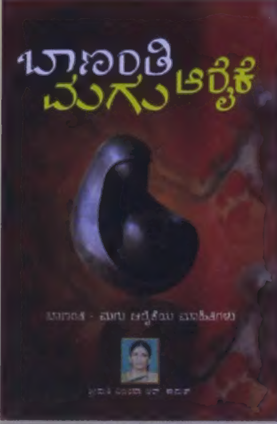
ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಬಾಲಲೀಲಾ ವಿನೋದು

ಕೊಂಕಣಿ (ಚರಿತೆ)

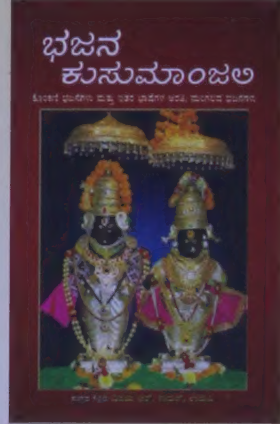
ಕೊಂಕಣಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದ
ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಬಾಲಲೀಲಾ ವಿನೋದು
ಎಂಬ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ ಬಾಲ ಲೀಲೆಗಳನ್ನು
ತಮ್ಮ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಓದಿ
ಆನಂದಿಸಿ.

ಸುಜ್ಞಾನ  ಪ್ರಕಾಶನ

ಶ್ರೀ ಕೆ. ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಕಾಮತ್ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮತಿ ವಿಜಯಾ ಆರ್. ಕಾಮತ್



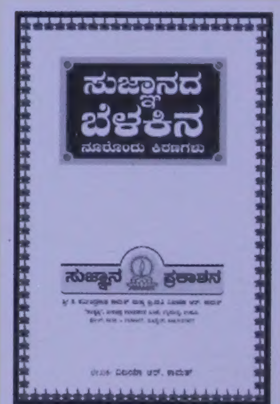
ಬಾಣಂತಿ - ಮಗು ಆರೈಕೆ



ಭಜನ ಕುಸುಮಾಂಜಲಿ
ಕೊಂಕಣಿ ಭಜನೆ ಮತ್ತು
ಇತರ ಭಾಷೆಯ ಆರತಿ ಪದ್ಯಗಳು



ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಬಾಲಲೀಲಾ ವಿನೋದು
ಕೊಂಕಣಿ (ಚರಿತೆ)



ಸುಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕಿನ ನೂರೊಂದು ಕಿರಣಗಳು
(ಚುಟುಕುಗಳು)

"ಸಂತೃಪ್ತಿ", ವೀರಭದ್ರ ಕಲಾಭವನದ ಹಿಂದೆ, ಕಿನ್ನಿಮುಲ್ಕಿ, ಉಡುಪಿ. ಫೋನ್: 0820 - 2530657, ಮೊಬೈಲ್: 9483927857